Louise Hay

The *New York Times* best-selling author of *You Can Heal Your Life*

mirror work

21 DAYS TO HEAL YOUR LIFE

mirror work

AYRICA LOUISE HAY TARAFINDAN

KİTAPLAR/KİT

*Herşey iyi (*Mona Lisa Schulz, MD, Ph.D. ile birlikte)

Renkler ve Sayılar

Kadınları güçlendirmek

Her Gün Olumlu Düşünme

İyiliğinizi Şimdi Yaşayın!

Düşünceler Bahçesi: Olumlama Günlüğüm

*Minnettarlık: Bir Yaşam Biçimi (*Louise ve Arkadaşları)

Vücudunuzu İyileştirin

Vücudunuzu A-Z İyileştirin

*Kalp Düşünceleri (*hediye sürümü de mevcuttur)

Bunu yapabilirim® (CD'li kitap)

İç Bilgelik

Louise'e Mektuplar

*Hayat Seni Seviyor (*Robert Holden ile birlikte)

Hayat! Yolculuğunuz Üzerine Düşünceler

Vücudunu sev

Kendini Sev, Hayatını İyileştir Çalışma Kitabı

*Kendinizi Büyük Sağlığa Sevmek (*Ahlea Khadro ve Heather Dane ile birlikte)

*Hayatınızı İyileştirecek Meditasyonlar (*hediye sürümü de mevcuttur)

*Günümüz Mucizeleri (*Louise ve Arkadaşları)

Güç İçinizde

Güçlü Düşünceler

Şimdiki An

*Hayatımızın Zamanları (*Louise ve Arkadaşları)

*Olağanüstü Bir Yaşam Yaratabilirsiniz (*Cheryl Richardson ile birlikte)

*Kalbinizi İyileştirebilirsiniz (*David Kessler ile birlikte)

*Hayatını iyileştirebilirsin (*hediye sürümü de mevcuttur)

Hayatınızı İyileştirebilirsiniz Olumlama Kiti

Hayatınızı İyileştirebilirsiniz Refakatçi Kitabı

ÇOCUKLAR İÇİN

*Lulu'nun Maceraları (*Dan Olmos ile birlikte)

*Sanırım öyleyim! (*Kristina Tracy ile birlikte)

Lulu ve Karınca: Bir Aşk Mesajı Lulu ve Karanlık: Korkuları Fethetmek Lulu ve Ördek Willy: Ayna Çalışmasını Öğrenmek

CD PROGRAMLARI

*Herşey iyi (*sesli kitap)

öfke serbest bırakma

Kanser

Değişim ve Geçiş

Çözülen Engeller

Değişimi Kucaklamak

Güçlendirici Kadın Hediye Koleksiyonu

İyi Olumlamalar Hissetmek

Affetme/İç Çocuğu Sevmek

Kendinizi Nasıl Seversiniz

*Kendinizi Büyük Sağlığa Sevmek İçin Meditasyonlar (*Ahlea Khadro ile ve Heather Dane)

*Kişisel Şifa Meditasyonları Hayatınızı İyileştirecek Meditasyonlar (*sesli kitap)

Sabah ve Akşam Meditasyonları

101 Güç Düşüncesi

Korkuların üstesinden gelmek

*Güç İçinizde (*sesli kitap)

Konuştuğunuz Sözün Gücü

Refah almak

*Benlik Saygısı Olumlamaları (*bilinçaltı)

Kendi Kendini İyileştirme

*Gerilimsiz (*bilinçaltı)

Olasılıkların Bütünü İnandığım Şeyler ve Hayatınızı İyileştirebileceğiniz

*Derin Rahatlama (*sesli kitap)

Hayat Etüdü Kursunuzu İyileştirebilirsiniz

Düşünceleriniz Hayatınızı Yaratır

DVD'ler

Refah almak

Hayat Etüdü Kursunuzu İyileştirebilirsiniz

*Hayatını İyileştirebilirsin, To Movie (*genişletilmiş bir baskıda da mevcuttur)

*Hayatınıza Güvenebilirsiniz (*Cheryl Richardson ile birlikte)

KART DESTELERİ

Sağlıklı Vücut Kartları

Bunu yapabilirim® kartlar

Bunu yapabilirim® Kartlar . . . Yaratıcılık, Bağışlama, Sağlık, İş için

Başarı, Zenginlik, Romantik Hayat Seni

*Seviyor Kartları (*Robert Holden ile birlikte)

Güç Düşünce Kartları

Gençler için Güçlü Düşünceler

Güçlü Düşünce Yapışkan Kartlar

Bilgelik Kartları

TAKVİM

*Bunu yapabilirim® Takvim (*her bir yıl için)

ve

TEMEL LOUSE HAY KOLEKSİYONU

(içeren *Hayatını İyileştirebilirsin, Vücudunu İyileştirebilirsin,* ve *Güç İçinizde* tek ciltte)

Yukarıdakilerin tümü yerel kitapçınızda mevcuttur veya sipariş edilebilir ziyaret ederek:

Hay House ABD: **www.hayhouse.com®**

Hay House Avustralya: **www.hayhouse.com.au**

Hay House İngiltere: **www.hayhouse.co.uk**

Hay House Güney Afrika: **www.hayhouse.co.za**

Hay House Hindistan: **www.hayhouse.com.tr**

Louise'in web siteleri: **www.LouiseHay.com®**

ve **www.HealYourLife.com®**

mirror work

21 DAYS TO HEAL YOUR LIFE

Louise Hay

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Telif hakkı © 2016 Louise Hay'a aittir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlayan ve dağıtan: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com® • ***Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan:*** Hay House Avustralya Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • ***Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan:*** Hay House Birleşik Krallık, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • ***Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlayan ve dağıtan:*** Hay House SA (Pty), Ltd.: www.hayhouse.com.tr • ***Kanada'da dağıtılan:*** Yağmur Kıyısı Kitapları: www.raincoast.com • ***Hindistan'da yayınlandı:*** Hay House Publishers Hindistan: www.hayhouse.com.tr

Kapak tasarımı: Nick Charles Welch • *İç dizayn:* Pamela Homan

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayıt biçiminde çoğaltılamaz; ne de bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya -makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar olarak "adil kullanım" dışında- yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın genel veya özel kullanım için kopyalanamaz.

Bu kitabın yazarı, doğrudan veya dolaylı olarak bir doktorun tavsiyesi olmadan tıbbi tavsiye vermez veya herhangi bir tekniğin fiziksel, duygusal veya tıbbi sorunlar için bir tedavi şekli olarak kullanılmasını önermez. Yazarın amacı, yalnızca duygusal ve ruhsal esenlik arayışınızda size yardımcı olacak genel nitelikte bilgiler sunmaktır. Bu kitaptaki herhangi bir bilgiyi kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı eylemleriniz için hiçbir sorumluluk kabul etmez.

Yayında Kataloglama Verileri Kongre Kütüphanesinde dosyadadır

Ticari Belge ISBN'si: 978-1-4019-4982-2

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 1. baskı,
Mart 2016

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Mirror Magic'in keyfini
yaşamaya hazır olan herkese.

İÇİNDEKİLER

Hoşgeldiniz

BİRİNCİ HAFTA

1. Gün Kendinizi Sevmek
2. Gün Aynanızı Arkadaşınız Yapmak 3. Gün Kendi Konuşmanızı İzlemek 4. Gün Geçmişinizi Bırakmak
5. Gün Benlik Saygınızı Geliştirmek 6. Gün İç Eleştirinizi Serbest Bırakmak
7. Gün Kendinizi Sevmek: İlk Haftanızın Bir İncelemesi

İKİNCİ HAFTA

8. Gün İçinizdeki Çocuğu Sevmek—Birinci Kısım
9. Kısım İçinizdeki Çocuğu Sevmek—İkinci Kısım
10. Gün Vücudunuzu Sevmek, Acınızı İyileştirmek
11. Gün İyi Hissetmek, Öfkenizi Atmak 12. Gün Korkunuzu Yenmek
13. Gün Güne Sevgiyle Başlamak
14. Gün Kendinizi Sevmek: İkinci Haftanıza Bir Bakış

ÜÇÜNCÜ HAFTA

15. Gün Kendinizi ve Size Zarar Verenleri Affetmek 16. Gün İlişkilerinizi İyileştirmek
17. Gün Stressiz Yaşamak
18. Gün Refahınızı Almak
19. Gün Şükran Tavrınızı Yaşamak 20. Gün Çocuklara Ayna Çalışmasını Öğretmek 21. Gün Kendinizi Şimdi Sevmek

Son söz:
Kendinizi Şimdi Sevmenin 12 Yolu ve Daima
Yazar Hakkında

HOŞGELDİNİZ

21 günlük ayna çalışması kursuma hoş geldiniz sevgili varlıklar. Popüler video kursuma dayanıyor*Kendini Sevmek.* Önümüzdeki üç hafta boyunca sadece bir aynaya bakarak hayatınızı nasıl değiştireceğinizi öğreneceksiniz. Ayna çalışması —gözlerinizin derinliklerine bakmak ve tekrar eden olumlamalar — kendini sevmeyi ve dünyayı güvenli ve sevgi dolu bir yer olarak görmeyi öğrenmek için bulduğum en etkili yöntem. Olumlamaları öğrettiğim sürece insanlara ayna işi yapmayı öğretiyorum. Basitçe söylemek gerekirse, söylediğimiz veya düşündüğümüz her şey bir onaylamadır. Tüm kendi kendine konuşmanız, kafanızdaki diyalog, bir olumlama akışıdır. Bu olumlamalar, bilinçaltınıza, alışılmış düşünce ve davranış biçimlerini oluşturan mesajlardır. Olumlu olumlamalar, öz güven ve özsaygı geliştirmede ve iç huzuru ve iç neşe yaratmada sizi destekleyen iyileştirici düşünce ve fikirler eker.

En güçlü olumlamalar, aynanın karşısındayken yüksek sesle söylediklerinizdir. Ayna, kendiniz hakkında sahip olduğunuz hisleri size geri yansıtır. Nerede direndiğinizi ve nerede açık ve akıcı olduğunuzu hemen fark etmenizi sağlar. Neşeli ve tatmin edici bir hayat yaşamak istiyorsanız hangi düşünceleri değiştirmeniz gerektiğini açıkça gösterir.

Ayna çalışması yapmayı öğrendikçe, söylediğiniz kelimelerin ve yaptığınız şeylerin çok daha fazla farkına varacaksınız. Kendinize daha önce yaptığınızdan daha derin bir düzeyde bakmayı öğreneceksiniz. Hayatında güzel bir şey olduğunda aynaya gidip şöyle diyebilirsin:*"Teşekkür ederim teşekkür ederim. Bu mükemmel! Bunu yaptığın için teşekkür ederim."*Başına kötü bir şey gelirse aynaya gidip şöyle diyebilirsin: *"Tamam seni seviyorum. Az önce olan bu şey geçecek, ama seni seviyorum ve bu sonsuza kadar."*

Çoğumuz için bir aynanın önünde oturmak ve kendimizle yüzleşmek ilk başta zordur, bu yüzden bu sürece ayna diyoruz. *iş.* Ama devam ettikçe,

daha az öz eleştiri yaparsın ve iş aynaya dönüşür *Oyna.* Çok geçmeden aynanız size yoldaş, düşman yerine sevgili bir dost olur.

Ayna çalışması yapmak kendinize verebileceğiniz en sevgi dolu hediyelerden biridir. Söylemesi sadece bir saniye sürer, *"Merhaba evlat"* veya *"İyi görünüyor,"* veya *"Bu eğlenceli değil mi?"* Onun *yani* Kendinize gün boyunca küçük olumlu mesajlar vermek önemlidir. Kendinizi iltifat etmek, kendinizi onaylamak ve zor zamanlarda kendinizi desteklemek için aynaları ne kadar çok kullanırsanız, kendinizle olan ilişkiniz o kadar derin ve keyifli hale gelir.

Merak ediyor olabilirsiniz, program için neden 21 gün? Sadece üç hafta içinde hayatınızı tamamen değiştirebilir misiniz? Belki tamamen değil, ama tohumları ekebilirsin. Ayna işinizi yapmaya devam ettikçe, bu tohumlar, neşeli ve tatmin edici bir yaşamın kapısını açan yeni, sağlıklı zihin alışkanlıklarına dönüşür.

Öyleyse başlayalım.

GÜNLÜK MEDİTASYONLAR NASIL İNDİRİLİR

21 günlük Ayna Çalışması programının her biri için rehberli bir meditasyon vardır. Ses meditasyonlarına erişmek için şu adresi ziyaret edin: www.hayhouse.com/download ve Ürün Kimliği: 1516 ve İndirme Kodu: e-kitabı girin. Meditasyon sesine erişimde herhangi bir sorun yaşarsanız, lütfen ABD (800) 654-5126 veya INTL CC+ (760) 431-7695 numaralı telefondan Hay House Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin veya adresini ziyaret edin. www.hayhouse.com/contact.

WEEK ONE

1.GÜN

Kendini Sevmek

Kendini sevmek çok önemli. Ayna çalışması oluşturmanıza yardımcı olabilir
hayatınızın en önemli ilişkisi: ilişkiniz
kendin.

Ayna çalışmanıza başladığınızda, bunun çok kolay hatta aptalca olduğunu düşünebilirsiniz. Önümüzdeki 21 gün içinde yapmanızı önerdiğim birçok şey, ilk başta bir fark yaratmak için çok basit görünebilir. Ama en basit eylemlerin çoğu zaman en önemlileri olduğunu öğrendim. Düşüncenizdeki küçük bir değişiklik, hayatınızda büyük değişikliklere yol açabilir.

Her gün farklı bir konuyu ele alacağız. Temayla ilgili bazı düşüncelerle başlayacağım ve ardından size gün boyunca uygulamanızı istediğim bir Ayna Çalışması Alıştırması vereceğim. Sabahları banyo aynanızın önünde bu egzersizi yaparak başlayabilir ve gün içinde aynanın önünden geçtiğinizde veya bir pencerede yansımanızı gördüğünüzde tekrarlayabilirsiniz. Ayrıca yanınızda bir cep aynası taşıyabilir ve birkaç dakikanız olduğunda ayna çalışması yapmak için kullanabilirsiniz.

Ayna işini yaparken bir günlük tutmanı tavsiye ederim. Düşüncelerinizi ve duygularınızı not edin, böylece nasıl ilerlediğinizi görebilirsiniz. Her gün size, başlamanıza yardımcı olacak birkaç soru öneren bir Günlük Tutma Alıştırması yapacağım. Her birimizin içimizde bir güce, bizi seven ve destekleyen ve bize her türden refah getiren Evrensel Güce bağlı daha yüksek bir benliğe sahip olduğuna inanıyorum. Günlük tutmak bu güçle bağlantı kurmanıza yardımcı olacaktır. Büyümek ve değişmek için ihtiyacınız olan her şeyin içinizde olduğunu göreceksiniz.

Her gün, ayna çalışmanızı desteklemek için bir Kalp Düşüncesi ve günün temasını eyleme geçirmenize yardımcı olacak bir onaylama da sağlayacağım. Son olarak, rehberli bir meditasyon öneriyorum. Yatmadan önce sessizce oturmanızı ve bu fikirlerin hayatınızı nasıl daha kolay ve çok daha iyi hale getirebileceğini düşünmenizi öneririm. Meditasyonu kitaptan okuyabilir veya dilerseniz uyarlandığı sesli versiyonunu dinleyebilirsiniz.

1. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanızın önünde durun veya oturun.
2. Gözlerinin içine bakın.
3. Derin bir nefes alın ve şu olumlamayı söyleyin: *senden hoşlanmak istiyorum Seni gerçekten sevmeyi öğrenmek istiyorum. Hadi bunun için gidelim ve gerçekten biraz eğlenelim.*
4. Derin bir nefes daha alın ve şunu söyleyin: *Senden gerçekten hoşlanmayı öğreniyorum. Seni gerçekten sevmeyi öğreniyorum.*
5. Bu ilk alıştırma ve biraz zorlayıcı olabileceğini biliyorum ama lütfen devam edin. Derin nefesler almaya devam edin. Gözlerinin içine bak. Dediğin gibi kendi adını kullan,*Seni sevmeyi öğrenmeye hazırım [İsim]. Seni sevmeyi öğrenmeye hazırım.*
6. Gün boyunca, her aynanın önünden geçtiğinizde veya yansımanızı gördüğünüzde, sessizce yapmak zorunda kalsanız bile lütfen bu olumlamaları tekrarlayın.

İlk başta ayna çalışmanızı yaptığınızda, olumlamaları tekrarlarken kendinizi aptal veya aptal hissedebilirsiniz. Hatta kızabilir veya ağlamak isteyebilirsiniz. Sorun değil - aslında, oldukça normal. Ve yalnız değilsin. Unutma ki ben burada seninleyim. Ben de bunu yaşadım. Ve yarın yeni bir gün.

Güç İçinizde: 1. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Sabah ayna çalışmanızı bitirdikten sonra duygularınızı ve gözlemlerinizi yazın. Kızgın, üzgün veya aptal hissettiniz mi?
2. Sabah ayna çalışmanızı bitirdikten altı saat sonra duygularınızı ve gözlemlerinizi tekrar yazın. Resmi ve gayri resmi olarak ayna çalışmanızı uygulamaya devam ederken, kendinize söylediklerinize inanmaya başladınız mı?
3. Gün boyunca davranışlarınızdaki veya inançlarınızdaki değişiklikleri takip edin. Egzersiz kolaylaştı mı, yoksa bir süre yaptıktan sonra zorlanmaya devam mı ettiniz?
4. Günün sonunda, yatmadan önce ayna çalışmanızdan öğrendiklerinizi yazın.

1. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Açık ve Alıcıyım*

Hayatımızda iyilik yaratmak için ayna işi yaparsak ama buna değdiğimize inanmayan bir parçamız varsa, aynaya bakarken söylediğimiz sözlere inanmayacağız. Düşünmeye başladığımız bir noktaya ulaşacağız,*Ayna çalışması çalışmıyor.*

Gerçek şu ki, ayna çalışmasının işe yaramadığı algısının ayna çalışmasının kendisiyle veya bizim söylediğimiz olumlamalarla hiçbir ilgisi yoktur. Sorun şu ki, hayatın sunduğu tüm iyi şeyleri hak ettiğimize inanmıyoruz. Eğer inancınız buysa, onaylayın:*Açık ve alıcıyım.*

1. Gün Meditasyonunuz: Kendinizi Sevmek *(Ses indirmenin 1. Günü)*

Her birimiz kendimizi daha çok sevme yeteneğine sahibiz. Her birimiz sevilmeyi hak ediyoruz. İyi yaşamayı, sağlıklı olmayı, sevilmeyi hak ediyoruz.

ve sevmek ve gelişmek için. Ve her birimizin içindeki o küçük çocuk büyüyüp harika bir yetişkin olmayı hak ediyor.

Öyleyse kendinizi sevgiyle çevrili görün. Kendinizi mutlu, sağlıklı ve bütün olarak görün. Ve tüm detayları girerek hayatınızı olmasını istediğiniz gibi görün. Bunu hak ettiğini bil.

Ve sonra kalbinizden sevgiyi alın ve onun akmaya başlamasına izin verin, vücudunuzu doldurup sonra sizden uzaklaşsın. Sevdiğiniz insanları iki yanınızda otururken hayal edin. Sevginin solunuzdakilere akmasına izin verin ve onlara rahatlatıcı düşünceler gönderin. Onları sevgi ve destekle kuşatın ve onlara iyi dilekler dileyin. Ve sonra kalbinizden gelen sevginin sağınızdaki insanlara akmasına izin verin. Onları şifalı enerjiler, sevgi, barış ve ışıkla kuşatın. Muazzam bir sevgi çemberinde oturana kadar sevginizin odanın içinde akmasına izin verin. Sevginin sizden dışarı çıktıkça dolaştığını ve sonra katlanarak size geri geldiğini hissedin.

Aşk, var olan en güçlü iyileştirici güçtür. Bu aşkı dünyaya çıkarabilir ve tanıştığınız herkesle sessizce paylaşabilirsiniz. Kendini sev. Birbirinizi sevin. Gezegeni sevin ve hepimizin bir olduğunu bilin. Ve öyle.

2. GÜN

Aynanızı Arkadaşınız Yapmak

Bugün, temel ayna çalışması alıştırmalarını uygulamaya başlıyorsunuz, kendinize ve eski inançlarınızın ötesine yakından bakın.

Ayna çalışmasının sadece ikinci günü ve kendinizi sevmeyi ve tapmayı öğrenmeye yeni başlıyorsunuz. Pes etme. Kendiniz ve yaşam hakkında bu yeni düşünme biçimini uyguladığınız her gün, uzun süredir taşıdığınız eski, olumsuz mesajları silmenize yardımcı olacaktır. Yakında daha fazla gülümseyecek ve aynaya bakmayı daha kolay bulacaksınız. Yakında olumlamalar doğru gelmeye başlayacak.

Şimdi bir cep aynası çıkarmanızı veya banyo aynanıza gitmenizi istiyorum. Sadece rahatla ve nefes al. Aynada kendine bak. Ardından, adınızı kullanarak şunu söyleyin: [*İsim], seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum.*

Tekrar söyleyelim, iki kez daha: *Seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum. Seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum.*

Bu nasıl hissettiriyor? Dürüst olabilir ve bunun garip veya aptalca olduğunu söyleyebilirsiniz. Çünkü bu*yapar* ilk başta garip ve aptal hissediyorum. Ya da belki yapmakta zorlanıyorsunuz. Bu şekilde hissetmek sorun değil. Kendinizi koşulsuz sevmek, daha önce yapmadığınız bir şeydir. Bu duyguları hissetmenize izin verin. Ne hissediyorsan hisset, bu bir başlangıç, başlamak için çok iyi bir yer. biliyorum kendi kendine söylüyorum*seni seviyorum* çoğunuz için zordur. Bunu yapabileceğini de biliyorum ve işin içinde olduğun için seninle gurur duyuyorum. Ayna işi kolaylaşacak, söz veriyorum.

Yine de, söylemeyi çok zor buluyorsan *Seni seviyorum,* biraz daha kolay bir şeyle başlayabilirsiniz. Belki deneyin:*Senden hoşlanmayı öğrenmeye hazırım. ben*

seni sevmeyi öğrenmek.

Aynaya baktığınızda anaokulunda bir çocukla konuştuğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Kendinizi o genç anaokulu öğrencisi olarak hayal edin. Şimdi, adını kullanarak bu iç çocuğa söyle, [*İsim], seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum.*

Ayna çalışmanızı ne kadar çok uygularsanız, o kadar kolaylaşacaktır. Ancak bunun zaman alacağını unutmayın. Bu yüzden ayna çalışmanızı sık sık yapmayı alışkanlık haline getirmenizi istiyorum. Sabah ilk kalktığınızda yapın. Gittiğiniz her yerde bir cep aynası taşıyın, böylece onu sık sık dışarı çıkarabilir ve kendinize sevgi dolu bir onay verebilirsiniz.

Onaylayalım: *Ben güzelim. Ben harikayım. Ben sevmek kolay.*

2. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanızın önünde durun.
2. Gözlerinin içine bakın.
3. Adınızı kullanarak şu olumlamayı söyleyin: [*İsim], seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum.*
4. Şimdi iki veya üç kez daha söylemek için birkaç dakikanızı ayırın: *Seni gerçekten çok seviyorum [İsim].*
5. Bu olumlamayı defalarca tekrarlamaya devam edin. Günde en az 100 kere söyleyebilmeni istiyorum. Evet, doğru: Günde 100 defa. Bunun çok gibi göründüğünü biliyorum, ama dürüst olmak gerekirse, işin içine girdikten sonra günde 100 kez kolay.
6. Bu nedenle, bir aynanın yanından her geçtiğinizde veya yansımanızı gördüğünüzde şu olumlamayı tekrarlayın: [*İsim], seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum.*

Kendine söylemeyi zor bulduğunda *Seni seviyorum,* büyük ihtimalle kendinizi yargıladığınız, o eski, olumsuz mesajları tekrarladığınız içindir. Kendinizi yargıladığınız için yargılayarak rahatsızlığınızı artırmayın. Sadece rahatlayın ve onaylamayı söylemeyi taahhüt edin. Unutmayın: doğru olan bir onaylamayı taahhüt ediyorsunuz. Gerçek şu ki, biz*yapmak* Kendimizi yargılamadığımızda kendimizi sevin.

Ayna çalışması yaparken bir mendilin elinizde olması iyi bir fikirdir, çünkü bu çalışma çok çağrışım yapabilir. Çoğu zaman derinlerden gelen duyguları ortaya çıkarır. Gerçek şu ki, kendimize karşı çok kaba davranmış olabiliriz. Böylece kendimizi yeniden sevmeye başladığımızda, uzun süredir sürdürdüğümüz sevgisiz tutumların farkına varırız ve bu da bir miktar kedere neden olur. Ama keder serbest bırakılıyor. Bu yüzden ne hissettiğinizi hissetmenize izin verin ve bu duyguları kabul edin. Onları yargılama. Ayna çalışması tamamen kendini sevmek ve kendini kabul etmekle ilgilidir.

Sabah ilk iş olarak ayna çalışmanı yapman için seni cesaretlendirdim. Bazen bunu yapmak günün en zor zamanıdır çünkü sabahları en iyi şekilde görünmediğimizi hissederiz. Ama bu sadece bir yargıdır ve ayna çalışmasında yaptığımız şey yargılamadan aynaya bakmaktır, böylece gerçekte kim olduğumuzu görebiliriz.

Güç İçinizde: 2. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

Hayat çok basit. Ne verirsek onu geri alırız. Günlüğünüze aşağıdaki sorulara verdiğiniz yanıtları yazın:

1. Elde edemediğiniz ne istiyorsunuz?
2. Büyürken, hak etmenin kuralları nelerdi? Her zaman hak etmek için kazanmak zorunda mıydın? Yanlış bir şey yaptığınızda bazı şeyler sizden alındı mı?

3. Yaşamayı hak ettiğinizi düşünüyor musunuz? Sevinmek için mi? Değilse, neden olmasın?

Bu soruları cevaplarken, hissettiğiniz duyguları fark edin. Bunları günlüğünüze yazın.

2. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *ben hak ediyorum*

Bazen kendimiz için iyi bir hayat yaratmak için herhangi bir çaba göstermeyi reddediyoruz çünkü bunu hak etmediğimize inanıyoruz. Bunu hak etmediğimize dair inanç, erken çocukluk deneyimlerimizden gelebilir. Kendi gerçekliğimizle ilgisi olmayan bir başkasının konseptini veya fikrini satın alıyor olabiliriz.

Hak etmenin iyi olmakla ilgisi yoktur. Yolumuza çıkan, hayattaki iyiliği alma konusundaki isteksizliğimizdir. Hak ettiğinizi düşünseniz de düşünmeseniz de iyiyi kabul etmenize izin verin.

2. Gün Meditasyonunuz: Bir Sevgi Çemberi
(Ses indirmenin 2. günü)

Kendinizi çok güvenli bir yerde dururken görün. Yüklerinizi, acılarınızı ve korkularınızı serbest bırakın. Eski, olumsuz kalıpları ve bağımlılıkları bırakın. Sizden uzaklaştıklarını görün. Sonra kendinizi, kollarınızı iki yana açarak güvenli yerinizde dururken görün ve şöyle söyleyin:*açık ve alıcıyım*
-istemediğiniz şeyi değil, istediğinizi kendiniz beyan etmeye istekli olun. Kendinizi bütün, sağlıklı ve huzurlu görün. Kendinizi sevgiyle dolu görün.

Ve bu alanda, dünyadaki diğer insanlarla bağlantınızı hissedin. İçinizdeki sevginin kalpten kalbe gitmesine izin verin. Ve aşkın tükenirken bil ki sana katlanarak geri döner. Herkese rahatlatıcı düşünceler gönderin ve bu rahatlatıcı düşüncelerin size geri döndüğünü bilin. Bu gezegende bir nefret çemberinde olabiliriz ya da bir sevgi ve şifa çemberinde olabiliriz. Ben bir aşk çemberinde olmayı seçiyorum. Hepimizin aynı şeyleri istediğinin farkındayım: huzurlu ve güvenli olmak ve tatmin edici şekillerde kendimizi yaratıcı bir şekilde ifade etmek.

Dünyanın inanılmaz bir sevgi çemberi haline geldiğini görün. Ve öyle.

3 GÜN

Kendi Konuşmanızı İzleme

Bugün kendinize verdiğiniz mesajları değiştirme, geçmişten olumsuz düşüncelerden arındırma hakkında daha fazla şey öğreniyorsunuz, böylece geçmişte yaşayabilirsiniz. şimdiki an.

şimdi açık olduğuna göre 3 gün Ayna çalışmanızdan, arkadaşınızla, aynanızla daha yakın bir bağ hissediyor musunuz? Ayna çalışması yaptığınız her gün kendinize biraz daha aşık olabilirsiniz. Olumlu olumlamalarınızı söylemek ve onlara gerçekten inanmak her gün daha kolay hale geliyor. Kendinizi sevmenin en iyi yolu, geçmişinizden gelen tüm olumsuz mesajları salıvermek ve şimdiki zamanda yaşamaktır. Bu yüzden bugün, senin adını verdiğim şeyi değiştirmek için seninle çalışmak istiyorum.*kendi kendine konuşmak*- kafanda kendine söylediğin şey.

Ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden ve diğer otorite figürlerinden gelen erken mesajları çok sık kabul ederiz. Muhtemelen size "Bebek gibi ağlamayı kes", "Odanı hiç temizlemiyorsun" ve "Neden yatağını yapmıyorsun?" gibi şeyler söylendi. Ve sevilmek için insanların yapmanı söylediklerini yaptın. Gençken, ancak belirli şeyleri yaparsanız kabul edilebilir olduğunuz fikrini edinmiş olabilirsiniz. Kabul ve sevgi şartlı idi. Ancak, başkalarının onayına dayandığını hatırlamakta fayda var.*onların* Neyin değerli olduğuna ve kendi değerinizle hiçbir ilgisi olmadığına dair fikirler.

Bu erken mesajlar kendi iç konuşmamıza katkıda bulunur. Kendimizle içsel olarak konuşma şeklimiz gerçekten önemlidir çünkü o, konuşulan sözlerimizin temeli haline gelir. İçinde çalıştığımız zihinsel atmosferi kurar ve

deneyimlerimizi bize çekiyor. Kendimizi küçümsüyorsak, hayat bizim için çok az şey ifade edecek. Ancak kendimizi sever ve takdir edersek, hayat harika, neşeli bir hediye olabilir.

Hayatınız mutsuzsa veya doyumsuz hissediyorsanız, anne babanızı veya her şeye kadir olanı suçlamak çok kolaydır. *onları...*ve hepsi olduğunu söyle *onların* hata. Ancak bunu yaparsanız, koşullarınıza, sorunlarınıza ve hayal kırıklıklarınıza takılıp kalırsınız. Suçlayıcı sözler size özgürlük getirmez.

Sözlerinin büyük gücü var. Bu yüzden söylediklerinizi yakından dinlemeye başlayın. Kendinizi olumsuz veya sınırlayıcı kelimeler kullandığınızı duyuyorsanız, bunları değiştirebilirsiniz. Olumsuz bir hikaye duyarsam, bunu herkese tekrarlamam. Yeterince ileri gittiğini düşünüyorum ve geçmesine izin verdim. Ancak olumlu bir hikaye duyarsam herkese anlatırım!

Başkalarıyla birlikteyken, gerçekten ne söylediklerini ve nasıl söylediklerini dinleyin. Söylediklerini yaşamlarında deneyimledikleriyle bağdaştırabilecek misiniz bir bakın. Birçok, birçok insan hayatlarını yaşıyor *gerekir. Meli*kulağımın çok takıldığı bir kelime. Sanki her duyduğumda bir zil çalıyor. İnsanların tek bir paragrafta düzinelerce kez söylediğini duydum. Aynı insanlar hayatlarının neden bu kadar katı olduğunu veya neden bir durumdan çıkamadıklarını merak ederler. Kontrol edemeyecekleri şeyler üzerinde çok fazla kontrol sahibi olmak isterler. Ya başkasını yanlış yapmakla ya da kendilerini yanlış yapmakla meşguller.

Ayna çalışmanız sırasında, kendiniz hakkında yalnızca olumlu ifadeler vererek ve yalnızca olumlu olumlamaları tekrarlayarak, kendi kendine olumlu konuşma alıştırması yapabilirsiniz. Çocukluğunuzdaki olumsuz konuşmalardan herhangi biri ortaya çıkarsa, bunu olumlu bir ifadeye dönüştürebilirsiniz. Örneğin, "Hiçbir şeyi doğru yapmıyorsun!" onaylama olabilir*Ben yetenekli bir insanım ve önüme çıkan her şeyin üstesinden gelebilirim.* Kendinizi ve başkalarını dinledikçe, ne söylediğinizin, nasıl ve neden söylediğinizin daha fazla farkına varabilirsiniz. Bu farkındalık, kendi iç konuşmanızı, sizi beden ve zihin olarak besleyecek ve iyileştirecek olumlamalara dönüştürmenize yardımcı olacaktır. Kendini sevmek için ne harika bir yol!

Onaylayalım: *Geçmişten gelen tüm olumsuz mesajları bırakıyorum. Ben şimdiki zamanda yaşıyorum.*

3. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanızın önünde durun veya oturun.
2. Gözlerinin içine bakın.
3. Bu olumlamayı söyleyin: *Kendime ne söylersem söyleyeyim, sevgiyle söyleyeceğim.*
4. Tekrarlamaya devam edin: *Bu aynada kendime ne söylersem, sevgiyle söyleyeceğim.*
5. Çocukken duyduğunuz ve hala kafanıza takılan bir söz var mı? Belki "Aptalsın" ya da "Yeterince iyi değilsin" gibi bir şey ya da aklına gelen başka bir şey. Olumsuz ifadelerle çalışmak için zaman ayırın ve bunları olumlu olumlamalara dönüştürün:*Ben zekiyim. Fark ettiğimden daha zekiyim. Ben çok sayıda yaratıcı fikri olan bir dahiyim. Ben muhteşem bir insanım. ben sevimliyim sevmeye değerim.*
6. Bu yeni, olumlu olumlamalardan bir veya ikisini seçin ve bunları tekrar tekrar söyleyin. Onlarla rahat hissedene kadar onları söylemeye devam edin.
7. Gün boyunca her aynanın yanından geçtiğinizde veya bir pencerede yansımanızı gördüğünüzde, durun ve bu sevgi dolu olumlamaları tekrarlayın.

Güç İçinizde: 3. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Bugün olumsuz bir hikayeyi tekrarladınız mı? Kaç kez tekrarladığınızı ve kaç kişiye anlattığınızı yazın. Şimdi, yarın bu insanlara kendileri ve çevrelerindeki herkes hakkında daha iyi hissetmelerine yardımcı olacak olumlu bir şey yazın.
2. Kelimeyi yazın *meli.* Yanında, bunun yerine kullanılacak kelimelerin bir listesini yapın. kelimesiyle başlayabilirsin*abilir.*

3. Bugün öğrendiğiniz yeni, olumlu olumlamalardan birkaçını aynanıza asın, böylece onları her gördüğünüzde uygulayabilirsiniz.

3. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Her Zaman Bir Seçimim Var*

Çoğumuzun kim olduğumuz hakkında aptalca fikirleri ve hayatın nasıl yaşanması gerektiği konusunda katı kuralları vardır. kelimeyi kaldıralım *meli* sonsuza dek sözlüğümüzden. *Meli* bizi tutsak yapan bir kelimedir. Her kullandığımızda *meli,* kendimizi veya başkasını yanlış yapıyoruz. Aslında şunu söylüyoruz: *yeterince iyi değil.*

Şimdi elinizden ne düşebilir? *meli* liste? kelimeyi değiştir *meli* kelime ile *abilir. Abilir* bir seçeneğiniz olduğunu ve seçimin özgürlük olduğunu bilmenizi sağlar. Hayatta yaptığımız her şeyin seçimle yapıldığının farkında olmalıyız. gerçekten biz diye bir şey yok *Sahip olmak* yapmak. Her zaman bir seçeneğimiz vardır.

3. Gün Meditasyonunuz: Sevgiyi Hak Ediyorsunuz
(Ses indirmenin 3. günü)

Kendinizi sevgiyle çevrili görün. Kendinizi mutlu, sağlıklı ve bütün olarak görün. Hayatınızı istediğiniz gibi görün, tüm detayları girin. Bunu hak ettiğini bil. Sonra kalbinizden sevgiyi alın ve onun akmaya başlamasına izin verin, vücudunuzu şifalı enerjilerle doldurun. Muazzam bir sevgi çemberine girene kadar sevginizin odanın ve evinizin etrafında akmasına izin verin. Sevginin dolaştığını hissedin, böylece sizden çıktıkça size geri döner.

Aşk, var olan en güçlü iyileştirici güçtür. Vücudunu yıkamasına izin ver. Sen *vardır* Aşk. Ve öyle.

4. GÜN

Geçmişini Bırakmak

Bugün kendinizi bırakmaya, suçlamayı bırakmaya, affetmeye ve devam etmeye başlıyorsunuz.

Dün nasıl yaptın? Geçmiş acılarınızdan bazılarını bırakmayı ve kendi konuşmanızı daha olumlu bir kanala ayarlamayı öğrendiğinizi hissediyor musunuz? Bu dersleri her gün yapacak kadar kendini sevdiğin ve kafanda çaldığın tüm eski kasetleri yeniden programlamak için ayna çalışmanı kullandığın için seninle gurur duyuyorum.

Küçüklüğümüzden beri aldığımız her mesaj, söylediğimiz her şey, yaptığımız her şey, yaşadığımız her şey kayıt altına alındı ve çekirdeğimizdeki, bağırsaklarımızdaki, solar pleksusumuzdaki dosya dolabında saklandı. Orada küçük haberciler olduğunu ve tüm düşüncelerimizin ve deneyimlerimizin habercilerin uygun dosyalara koyduğu kasetlere kaydedildiğini hayal etmeyi seviyorum.

Birçoğumuz gibi etiketlere sahip dosyalar biriktiriyoruz. *Yeterince iyi değilim. Asla başaramayacağım. Hiçbir şeyi doğru yapmıyorum.*Eski, negatif kaset yığınlarının altına gömüldük.

Bugün küçük habercilere sürpriz yapacağız. Ayna çalışmamızı yapıp çekirdeğimize yeni mesajlar göndereceğiz:*bırakmaya hazırım. Suçu serbest bırakıyorum. affetmeye hazırım.*Haberciler bu yeni mesajları alacak ve "Bu nedir? Bu nerede dosyalanır? Bunu daha önce hiç görmemiştik."

Her gün geçmişi bırakmanın ve hayatında uyum yaratmanın yeni bir yolunu öğrensen ne kadar harika olacağını hayal edebiliyor musun? Canlarım, siz zaten günlük ayna çalışmanızı yaparak başladınız. Her gün

katmanları, geçmişin bloklarını temizliyorsunuz. Aynanın önünde her bir olumlama söylediğinde, başka bir katmanı kaldırıyorsun. Sizi mutlu ve tatmin edici bir hayat yaşamaktan alıkoyan geçmişinizin katmanları nelerdir? Kendinizi ve geçmişinizi affetmenizi engelleyen engeller nelerdir?

Sanırım bu blokları tanımlamakta zorlanıyoruz çünkü dürüstçe neyi bırakmak istediğimizi bilmiyoruz. Hayatımızda neyin yolunda gitmediğini biliyoruz ve hayatımızda neye sahip olmak istediğimizi biliyoruz, ancak bizi neyin engellediğini bilmiyoruz.

Hayatınızdaki her şey kim olduğunuzun bir aynasıdır. Bir aynanın imajınızı yansıtması gibi, deneyimleriniz de içsel inançlarınızı yansıtır. Kelimenin tam anlamıyla deneyimlerinize bakabilir ve inançlarınızın ne olduğunu belirleyebilirsiniz. Hayatınızdaki insanlara bakarsanız, hepsinin kendiniz hakkında sahip olduğunuz bazı inançları yansıttığını göreceksiniz. İşyerinde sürekli eleştiriliyorsanız, bunun nedeni büyük olasılıkla eleştirel olmanız ve sizi çocukken eleştiren ebeveyn olmanızdır.

Unutmayın: Hayatınızda olan bir şey size rahat gelmediğinde, içine bakma ve sorma fırsatınız olur: *Bu deneyime nasıl katkıda bulunuyorum? Bunu hak ettiğime inanan içimde ne var? Bu inancı nasıl değiştirebilirim? Kendimi ve geçmişimi nasıl affedebilirim ve bırakıp devam etmeyi nasıl öğrenebilirim?*

Onaylayalım: *Eski sınırlamaları ve inançları bıraktım. Bıraktım ve huzurluyum.*

4. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanızın önünde durun.
2. Derin bir nefes alın ve nefes verirken tüm gerginliğin vücudunuzu terk etmesine izin verin.
3. Alnınıza bakın ve kafanızda oynamakta olan tüm eski inançların ve olumsuz düşüncelerin diskini çıkaran bir düğmeye bastığınızı hayal edin. Uzanıp bu kaydı kafanızdan çekip attığınızı hayal edin.

4. Şimdi gözlerinizin derinliklerine bakın ve kendinize şunu söyleyin: *Olumlu inançların ve onaylamaların yeni bir kaydını yapalım.*

5. Bu olumlamaları yüksek sesle söyleyin: *bırakmaya hazırım. Bırakıyorum. bıraktım. Tüm gerilimi serbest bırakıyorum. Tüm korkuları serbest bırakıyorum. Tüm öfkemi serbest bırakıyorum. Tüm suçluluğu serbest bırakıyorum. Tüm üzüntüleri bırakıyorum. Eski sınırlamaları ve inançları bıraktım. Bıraktım ve huzurluyum. kendimle barışığım Yaşam süreciyle barışığım. Güvendeyim.*

6. Bu olumlamaları iki veya üç kez tekrarlayın.

7. Gün boyunca, aklınıza ne zaman zor bir düşünce gelse, cep aynanızı çıkarın ve bu olumlamaları tekrarlayın. Onlara aşina olun, böylece onları tekrarlamak günlük rutininizin bir parçası haline gelir.

Güç İçinizde: 4. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Hayatımızdaki sorunların çoğunun Büyük Dörtlü dediğim şeyden kaynaklandığını görüyorum: Eleştiri, Korku, Suçluluk ve Hınç. Günlüğünüzde, her biri Büyük Dörtlü kategorilerden birine sahip olan dört sütun oluşturun. Hayatınızda nasıl bir rol oynadıklarını düşünün. Her kategoriyle ilgili düşüncelerinizi ve duygularınızı uygun sütuna yazın.

2. Adım 1'den, hakkında en çok yazdığınız iki kategoriyi alın ve her kategoriye on olumlu onaylama yazın. Örneğin, kategorilerden biri Hınç ise, aşağıdaki gibi olumlamalar yazabilirsiniz:*Şimdi tüm acıları ve kırgınlıkları salmayı seçiyorum. Ne kadar çok kırgınlık bırakırsam, o kadar çok sevgi vermem gerekir.*

3. Hayatımızdaki her şey kim olduğumuzun bir aynasıdır. Hayatınızda sizi en çok zorlayan insanları düşünün. Onlarda sizi en çok rahatsız eden özellikler nelerdir? Bunları bir yere yazın.

4. Adım 3'te listelediğiniz özelliklere bakın. Bu özelliklerin her birinin kendiniz hakkında sahip olduğunuz bir inancı nasıl yansıttığını yazın. Ayrıca bugünün egzersizlerini yaparken kendiniz hakkında öğrendiklerinizi de not etmek isteyebilirsiniz.

4. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Bırakabilirim*

Bir şekilde bize hizmet ettikleri için alışkanlıklar ve kalıplar yaratırız. Bir ebeveyni cezalandırmak istediğimiz için bu kadar çok hastalık yaratmamız şaşırtıcı. Bunu bilinçli olarak yapmıyor olabiliriz - aslında çoğu durumda bilinçli değildir. Ama içimize bakmaya başladığımızda, kalıbı buluruz. Hayatın bazı alanlarını nasıl ele alacağımızı bilmediğimiz için sıklıkla olumsuzluk yaratırız. Durum buysa, kendinize sorun:*Neye üzülüyorum? Ben kime kızgınım? Nelerden kaçınmaya çalışıyorum? Bunun beni kurtaracağını nasıl düşünürüm?*

Bir şeyin gitmesine izin vermeye hazır değilseniz -size hizmet ettiği için ona gerçekten tutunmak istersiniz- ne yaptığınızın bir önemi yoktur; gitmesine izin veremeyeceksin. Ancak, bir şeyi bırakmaya hazır olduğunuzda, onu bırakmanın ne kadar kolay olduğu şaşırtıcıdır.

4. Gün Meditasyonunuz: Yeni Bir On Yıl
(Ses indirmenin 4. günü)

On yıllık büyük şifaya açılan yeni bir kapı görün - geçmişte anlamadığımız şifa. Kendi içimizde sahip olduğumuz tüm inanılmaz yetenekleri öğrenme sürecindeyiz. Ve cevaplara sahip olan ve bize yol göstermek ve en yüksek iyiliğimiz için bize rehberlik etmek için orada olan parçalarımızla temasa geçmeyi öğreniyoruz.

Bu yeni kapının ardına kadar açıldığını görün ve birçok farklı formda şifa bulmak için içinden adım attığınızı hayal edin, çünkü şifa farklı insanlar için farklı şeyler ifade eder. Bazılarımızın şifaya ihtiyacı olan bedenleri var; bazılarımızın iyileşmeye ihtiyacı olan kalpleri var; bazılarımızın şifaya ihtiyacı olan zihinleri var. Bu nedenle, her insanın ihtiyaç duyduğu şifaya açık ve alıcıyız. Açığız

kişisel gelişim için kapı ardına kadar açık ve biz bu kapıdan güvende olduğumuzu bilerek ilerliyoruz. Ve öyle.

5. GÜN

Benlik Saygınızı Geliştirmek

Bugün kendinizi saygıyla, minnetle sevmek ve bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun birer mucize olduğunun farkına varmak hakkında daha çok şey öğreniyorsunuz.

takdir edildi.

Bu sabah uyandığında nasıl hissettin? Aynaya baktığında gülümsedin mi ve dedin ki,*Seni seviyorum aşkım, seni gerçekten seviyorum?* Buna inanmaya mı başlıyorsun? Sadece birkaç günlük ayna çalışmasından sonra, hayatınızda bir fark yaratmaya başladığını görebilirsiniz. Bugün biraz daha gülümseyebilirsin. Aynaya baktığınızda ve güzel yüzünüzü gördüğünüzde kendinizi çok daha iyi hissediyor olabilirsiniz. Kendiniz hakkında çok daha iyi hissediyor olabilirsiniz. Aynada gördüğünüz kişiyi sevmeye ve onaylamaya mı başlıyorsunuz?

Aşk en büyük mucize tedavidir. Kendimizi sevmek hayatımızda mucizeler yaratır. Sorun ne olursa olsun, onu çözmenin en iyi yolunun kendini sevmeye başlamak olduğunu keşfettim.

Kendinizi sevmek, içte ve dışta sizinle ilgili her şeye büyük saygı duymak anlamına gelir. Bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun mucizesi için derin bir şükrandır. Kendini sevmek öyle bir takdirdir ki, patlayana kadar kalbini doldurur, var olma sevinciyle dolup taşar.*SEN.*

Kendinizi onaylamadığınız ve kabullenmediğiniz sürece kendinizi gerçekten sevmeniz imkansızdır. Kendinizi durmadan azarlıyor ve eleştiriyor musunuz? Sevilmeyen biri olduğuna inanıyor musun? Kaos ve düzensizlik içinde mi yaşıyorsunuz? Seni küçümseyen sevgilileri ve arkadaşları kendine çekiyor musun? Vücudunuza sağlıksız yiyecek seçimleri ve stresli düşüncelerle kötü davranıyor musunuz?

İyiliğinizi herhangi bir şekilde inkar ederseniz, bu kendinizi sevmeme eylemidir. Kontakt lens takan, birlikte çalıştığım bir kadını hatırlıyorum. Ayna işini yaptığında, çocukluğundan kalma eski bir korkuyu salmaya başladı. Birkaç gün içinde kontakt lenslerinin onu artık takamayacak kadar rahatsız ettiğinden şikayet etti. Onları çıkardığında etrafına bakındı ve görüşünün neredeyse tamamen net olduğunu gördü. Yine de bütün günü, "Buna inanmıyorum. İnanmıyorum." Bu onun onayıydı. Ertesi gün, kontaklarını takmaya geri döndü. Kusursuz görme yeteneği yarattığına inanmasına izin vermedi ve inançsızlığı doğrulandı. Evren ona tam olarak istediğini verdi. Düşüncelerimiz bu kadar güçlüdür.

Küçük bir bebekken ne kadar mükemmel olduğunuzu bir düşünün! Bebeklerin mükemmel olmak için hiçbir şey yapmaları gerekmez; onlar zaten *vardır* mükemmel ve bunu biliyorlarmış gibi davranıyorlar. Evrenin merkezi olduklarını biliyorlar. İstediklerini sormaktan çekinmezler. Duygularını özgürce ifade ederler. Bir bebeğin ne zaman sinirlendiğini bilirsiniz - aslında bütün mahalle bilir. Bebeklerin ne zaman mutlu olduğunu da bilirsiniz; gülümsemeleri bir odayı aydınlatır. Onlar sevgi dolu.

Minik bebekler sevilmezlerse ölürler. Yaşlandıkça sevgisiz yaşamayı öğreniriz -ya da denemeye çalışırız- ama bebekler buna dayanamaz. Bebekler vücutlarının her yerini severler.

Bir zamanlar böyleydin. biz *herşey* bunun gibi. Sonra çevremizdeki korkmayı öğrenmiş yetişkinleri dinlemeye başladık ve kendi ihtişamımızı inkar etmeye başladık.

Bugün, tüm eleştirileri ve olumsuz kendi kendine konuşmayı bir kenara bırakın. Sizi azarlayan ve değişime direnen eski zihniyetinizi bırakın. Başkalarının sizinle ilgili görüşlerini serbest bırakın.

onaylayın: *Ben yeterince iyiyim. sevmeye değerim.*

5. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanızın önünde durun.
2. Gözlerinin içine bakın.
3. Bu olumlamayı söyleyin: *Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.*

4. Tekrar tekrar söylemeye devam edin: *Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.*

5. Bu olumlamayı günde en az 100 kez tekrarlayın. Evet, bu doğru: 100 kez. İzin Vermek*kendimi seviyorum ve onaylıyorum* mantranız olun.

6. Bir aynanın yanından her geçtiğinizde veya yansımanızı gördüğünüzde, bu olumlamayı tekrarlayın.

Bu, yıllar boyunca yüzlerce ve yüzlerce insana verdiğim bir egzersiz. İnsanlar buna bağlı kaldığında sonuçlar kesinlikle olağanüstü. Unutmayın: ayna çalışması teoride çalışmaz; sadece pratikte çalışır. Bunu yaparsanız, gerçekten bir fark yaratacaktır.

Herhangi bir olumsuz düşünce ortaya çıkarsa - örneğin *Şişmanken kendimi nasıl onaylayabilirim?* veya *Bu şekilde düşünebileceğimi düşünmek aptalca,* veya *iyi değilim*—Onlara direnme, onlarla savaşma, onları yargılama. Sadece orada olmalarına izin ver. Gerçekten deneyimlemek istediğiniz şeye, yani kendinizi sevmeye ve onaylamaya odaklanın. Araya giren ve odaklanmaya devam eden diğer düşünceleri nazikçe bırakabilirsiniz.*Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.*

Ayna çalışmasında yaptığımız şey, gerçekte kim olduğumuzun kalbine geri dönmeye çalışmaktır. Kendimizi yargılamadığımızda kim olduğumuzu deneyimlemek istiyoruz.

Güç İçinizde: 5. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Kendinizi sevmediğiniz veya öz-değer eksikliğinizi ifade ettiğiniz bazı yolları yazın. Vücudunu eleştiriyor musun? kendi kendine konuşur musun

2. Başkalarının sizin hakkınızda sahip olduğunu düşündüğünüz bazı olumsuz düşünceleri yazın. Bu olumsuz görüşlerin her biri için, onu olumlu bir ifadeye dönüştürmek için bir onay yazın. Örneğin, değiştirebilirsiniz*annem şişman olduğumu düşünüyor* için *Ben tam olarak olduğum gibi güzelim.*

3. Kendinizi sevmenizin tüm nedenlerinin bir listesini yapın. İnsanların neden sizinle vakit geçirmeyi sevdiklerine dair başka bir liste yapın.

4. Bu sevgi listelerini her gün görebileceğiniz bir yere asın.

5. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Kendim olmayı seviyorum*

Hayatınızı hiç kimse tarafından eleştirilmeden yaşayabilmenizin ne kadar harika olacağını hayal edebiliyor musunuz? Tamamen rahat, tamamen rahat hissetmek harika olmaz mıydı? Sabah kalkar ve harika bir gün geçireceğinizi bilirdiniz, çünkü herkes sizi sevecek ve kimse sizi kırmayacaktır. Harika hissedeceksin.

Biliyor musun? Bunu kendinize verebilirsiniz. Kendinizle yaşama deneyimini hayal edilebilecek en harika deneyim haline getirebilirsiniz. Sabah uyanabilir ve birlikte bir gün daha geçirmenin sevincini yaşayabilirsiniz.*sen.*

5. Gün Meditasyonunuz: Benlik Saygısı için Olumlamalar
(Ses indirmenin 5. günü)

Tüm durumlar için tamamen yeterliyim.
Kendimi iyi hissetmeyi seçiyorum. Ben kendi sevgime layıkım.
Kendi ayaklarımın üzerinde duruyorum.
Kendi gücümü kabul ediyorum ve kullanıyorum.
Kendi adıma konuşmak benim için güvenli.
Tam burada ve şu anda olduğum gibi seviliyor ve kabul ediliyorum. Kendime saygım yüksek çünkü kim olduğumu onurlandırıyorum.
Hayatım her gün daha muhteşem oluyor. Her yeni saatin ne getireceğini dört gözle bekliyorum.
Ne çok küçüğüm ne çok fazla ve kendimi kimseye kanıtlamak zorunda değilim.
Hayat beni mümkün olan her şekilde destekliyor.

Bilincim, deneyimlerime yansıyan sevgi dolu, olumlu, sağlıklı düşüncelerle dolu.

Kendime verebileceğim en büyük hediye koşulsuz sevgidir. Kendimi tam olarak olduğum gibi seviyorum. Artık kendimi sevmek için mükemmel olmayı beklemiyorum.

6. GÜN

İç Eleştirmeni Serbest Bırakmak

Bugün, yargılama ve özeleştiri alışkanlığını kırmayı öğreniyorsunuz ve kendini yere bırakma ihtiyacının ötesine geçmek için.

Bugün aynanıza bakın ve kendinizi tebrik etmek için birkaç dakikanızı ayırın! Kendinizi sevmeye ve onaylamaya başlıyorsunuz - ya da en azından bunu yapmaya istekli olmaya. Sürecin neresinde olursanız olun, şimdiye kadar kaydettiğiniz ilerlemeyi kutlayın. kutlarım*sen* ve ayna çalışmanıza olan bağlılığınız.

Ne kadar çok ayna çalışması yaparsanız, kendi iç konuşmanızın o kadar farkında olursunuz. Bugün sizden iç diyaloğunuzun bir kasetini çalmanızı isteseydim, kulağa nasıl gelirdi? gibi olumsuz olumlamaları dinler miydiniz? *Çok aptalım. Ben çok beceriksizim. Kimse bana ne düşündüğümü sormuyor. Neden bu kadar çok düşüncesiz insan var?*İç sesiniz sürekli her şeyi seçiyor, seçiyor, seçiyor mu? Dünyayı eleştirel bir gözle mi görüyorsunuz? Her şeyi yargılar mısın? Kendini haklı görüyor musun?

Çoğumuzun o kadar güçlü bir yargılama ve eleştiri alışkanlığı var ki, onu kolayca kıramayız. Eskiden sürekli şikayet eden, kendine acıyan biriydim. Çukurlarda yuvarlanmayı severdim. Kendime acıyacağım durumları sürdürdüğümü bilmiyordum. O günlerde daha iyisini bilmiyordum. Ayna çalışmanızı yapmak çok önemlidir, çünkü sizi yargıların ve olumsuz kendi kendine konuşmanın keskin bir şekilde farkına varır ve mümkün olan en kısa sürede iç eleştirmeninizi serbest bırakmanıza izin verir. Kendini yere düşürme ve hayatı yanlış yapma ihtiyacının ötesine geçene kadar kendini asla sevemeyeceksin.

Küçük bir bebekken hayata çok açıktın. Meraklı gözlerle baktın dünyaya. Korkunç bir şey olmadıkça veya biri size zarar vermedikçe, hayatı olduğu gibi kabul ettiniz. Daha sonra, büyüdükçe başkalarının fikirlerini kabul etmeye ve onları kendinize ait kılmaya başladınız. Eleştirmeyi öğrendiniz. Sonunda bana yardımcı olan şey, söylediklerimi dinlemeye başlamamdı. İçimdeki eleştirmenin farkına vardım ve öz eleştirimi durdurmaya çalıştım. Ne anlama geldiklerini tam olarak bilmeden aynamın önünde olumlu olumlamalar söylemeye başladım. Onları tekrar tekrar söylemeye devam ettim. Kolay olanlardan başladım:*Kendimi seviyorum. kendimi onaylıyorum.*

Sonra bunlara mezun oldum: *Görüşlerime değer verilir. Kendimi eleştirme ihtiyacından kurtuluyorum. Başkalarını eleştirme ihtiyacından kurtulurum.*

Bir süre sonra, olumlu değişikliklerin gerçekleşmeye başladığını fark etmeye başladım. İç eleştirmeninizi serbest bırakmaya çalıştığınızda, siz de değişiklikleri fark etmeye başlayacaksınız. Eleştirinin moralimizi bozduğuna inanıyorum. İnancı pekiştirir*Ben yeteri kadar iyi değilim.* Kesinlikle içimizdeki en iyiyi ortaya çıkarmaz. Ama iç eleştirmeni serbest bıraktığınızda, yüksek benliğinizle temasa geçersiniz.

Öyleyse kontrol edelim: Zihninizde bir pozitif olumlamalar kaseti çalmayı mı öğreniyorsunuz? Düşüncelerinize dikkat ediyor ve olumsuz düşünceleri olumlu olumlamalarla değiştiriyor musunuz?

Ayna çalışması yaparak iç sesinizin ve kendinize söylediklerinizin daha çok farkına varacaksınız. O zaman her zaman kendinle uğraşma ihtiyacından kurtulabilirsin. Ve bunu yaptığınızda, artık başkalarını çok fazla eleştirmediğinizi fark edeceksiniz.

Kendiniz olmayı tamamladığınızda, otomatik olarak başkalarının kendileri olmalarına izin verirsiniz. Onların küçük alışkanlıkları artık sizi eskisi kadar rahatsız etmiyor. Başkalarını istediğiniz gibi değiştirme ihtiyacından kurtulursunuz. Sonra, başkalarını yargılamayı bıraktıkça, onlar da sizi yargılama ihtiyacından kurtulurlar. Herkes özgür olur.

Duygularımız eylem halindeki düşüncelerdir. Onlar hakkında herhangi bir suçluluk veya utanç duymanıza gerek yok. Bir amaca hizmet ederler ve zihninizden ve bedeninizden olumsuz düşünceleri saldığınızda, diğer, daha olumlu duygu ve deneyimler için içeride yer açarsınız.

Onaylayalım: *İç eleştirmenimi serbest bırakmak ve aşka geçmek artık benim için güvenli.*

6. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Kendinizi güvende hissedeceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz, aynalı sessiz bir yer bulun.
2. Aynaya bakın. Doğrudan gözlerinin içine bak. Bunu yapmaktan hala rahatsızsanız, ağzınıza veya burnunuza konsantre olun. İçinizdeki çocukla konuşun. İçinizdeki çocuk büyümek ve çiçek açmak ister ve sevgiye, kabule ve övgüye ihtiyaç duyar.
3. Şimdi şu olumlamaları söyleyin: *Seni seviyorum. Seni seviyorum ve elinden gelenin en iyisini yaptığını biliyorum. Sen olduğun gibi mükemmelsin. seni onaylıyorum.*
4. İç sesinizin daha az eleştirel olduğunu gerçekten hissetmeden önce bu alıştırmayı birkaç kez yapmak isteyebilirsiniz. Senin için doğru olanı yap.

Güç İçinizde: 6. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Kendinizi eleştirdiğiniz beş şeyin bir listesini yapın.
2. Listeye gidin ve her bir maddenin yanına, bu belirli şey için kendinizi eleştirmeye başladığınız tarihi yazın. Tam tarihi hatırlayamıyorsanız, yaklaşık olarak.
3. Ne kadar süredir kendinizle uğraştığınıza şaşırdınız mı? Bu özeleştiri alışkanlığı herhangi bir olumlu değişiklik yaratmadı, değil mi? Eleştiri işe yaramaz! Bu sadece seni kötü hissettirir. Bu yüzden onu durdurmaya istekli olun.
4. Listenizdeki beş eleştirinin her birini olumlu bir onayla değiştirin.
5. Bu listeyi yanınızda taşıyın. Yargılayıcı olduğunuzu fark ettiğinizde, onaylamalar listesini çıkarın ve birkaç kez okuyun. Daha da iyisi, aynanın önünde yüksek sesle oku.

6. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Kendimi Seviyor ve Kabul Ediyorum tam olarak ben gibi*

Hepimizin hayatında kabul edilemez ve sevilmeyen olduğunu düşündüğümüz alanlar vardır. Kendimize gerçekten kızgınsak, genellikle kendimize zarar veririz. Alkol, uyuşturucu veya sigarayı kötüye kullanırız. fazla yiyoruz. Kendimizi duygusal olarak yendik. Yaptığımız ve her şeyden daha fazla zarara neden olan en kötü şeylerden biri kendimizi eleştirmek. Tüm eleştirileri durdurmalıyız. Kendimizi eleştirmemeyi alışkanlık haline getirdiğimizde, başkalarını eleştirmeyi bırakmamız şaşırtıcı. Herkesin bizim bir yansımamız olduğunun farkındayız ve başka bir insanda gördüğümüzü kendimizde de görebiliriz.

Birinden şikayet ettiğimizde aslında kendimizden şikayet ederiz. Kim olduğumuzu gerçekten sevip kabul edebildiğimizde, şikayet edecek bir şey yok. Kendimize zarar veremeyiz ve başka birine zarar veremeyiz. Artık hiçbir şey için kendimizi eleştirmeyeceğimize dair söz verelim.

6. Gün Meditasyonu: Kendimiz Olmakta Özgürüz
(Ses indirmenin 6. günü)

Bütün olmak için kendimizi kabul etmeliyiz. O halde, kalbinizi açın ve orada kendinizin tüm parçaları için bolca yer açın: gurur duyduğunuz, sizi utandıran, reddettiğiniz ve sevdiğiniz kısımlar. Hepsi sensin. Güzelsin. Hepimiz. Kalbiniz kendiniz için sevgiyle dolduğunda, başkalarıyla paylaşacak çok şeyiniz olur.

Şimdi bu sevginin odanızı doldurmasına ve tanıdığınız tüm insanlara yayılmasına izin verin. Değer verdiğiniz insanları zihinsel olarak odanızın merkezine koyun ki onlar da taşan kalbinizden sevgiyi alabilsinler.

Şimdi, bu insanların her birinin içindeki çocuğu, çocuklar dans ederken, zıplarken, bağırırken ve taklalar atarak ve çarklarda dönerken, coşkulu bir neşeyle, içindeki çocuğun en iyi yanlarını ifade ederken görün. Ve izin ver

iç çocuk gidip diğer çocuklarla oynar. Çocuğunuzun dans etmesine izin verin. Çocuğunuzun kendini güvende ve özgür hissetmesine izin verin. Çocuğunuzun olmak istediği her şey olmasına izin verin. Sen mükemmelsin, bütünsün ve eksiksizsin ve harika dünyanda her şey yolunda. Ve öyle.

7. GÜN

Kendinizi Sevmek: Kendinize Bir Bakış
İlk hafta

Bugün, eski inançlarınızdan ve inançlarınızdan kurtulmak için ne kadar yol kat ettiğinize ve ne kadar başardığınıza bakıyorsunuz. gelecekteki olasılıkları keşfetmek.

Tebrikler, sevgililer! Ayna çalışmanızın ilk haftasını atlattınız. Bu kursa bağlı kaldığınız ve geçtiğimiz yedi gün boyunca ayna çalışmanızı uyguladığınız için sizinle gurur duyuyorum.

Ayna çalışması zaman alır ve bunu öğrenmek için kendinize bu 21 günü ayırdığınız için çok mutluyum. Ne kadar çok pratik yaparsanız, o kadar kolay olur. Aynaya baktığınızda hala biraz aptal veya rahatsız hissediyorsanız sorun değil. söyleyerek*seni seviyorum, seni gerçekten seviyorum* ilk başta çoğumuz için kendimiz için zordur. Bu sevgi dolu sözleri kendinize tamamen rahatça söyleyebilmeniz birkaç hafta, hatta bir ay sürebilir. Ancak bunları daha kolay söyleyebildiğinizde, hayatınızda olumlu değişiklikler göreceksiniz.

Son yedi gün boyunca, aynanızı arkadaşınız ve sürekli arkadaşınız olmaya davet ettiniz. Söylediklerinizin ve yaptıklarınızın çok daha fazla farkında olmanıza nasıl yardımcı olacağını öğrendiniz. Kendi iç konuşmanızı dinlemek ve olumlu olumlamalarınızı uygulamak için zaman ayırdınız.

Ayna çalışması yapmanın gerçek bir sevgi eylemi olduğunu, kendinize verebileceğiniz en sevgi dolu hediyelerden biri olduğunu bir kez daha vurgulamak istiyorum. Ayna çalışmanızı uyguladığınız her gün, kendinize biraz daha aşık olabilirsiniz. Kendinizi sevmenin en iyi yolu, tüm çöpleri hayatınızdan çıkarmaktır.

geçmiş—öz yargılar, sizi geride tutan eski hikayeler— şimdiki zamanda yaşayabilirsiniz. Hepimiz çocukluğumuzdan beri duyduğumuz olumsuz ifadelere inanma alışkanlığı edindik. Bu olumsuz olumlamaları olumlu ifadelere dönüştürebildiğinizde ve aynanıza bakarak pratik yaptığınızda, geçmişteki bu acılardan bazılarını bırakabilir ve yolunuza devam edebilirsiniz.

Ayna çalışmanızı yaptığınız her gün, geçmişin katmanlarını temizliyorsunuz. Aynada her onaylama dediğinizde, bu katmanlardaki başka bir bloğu kaldırmış olursunuz. Büyük bir duvarı oluşturan tuğlalar gibi bloklardan oluşan bu katmanların oluşması yıllar almıştır. Bu katmanları aşmak zaman alacaktır, ancak bir blokla başlayabilirsiniz. Bir bloğu veya bir katmanı her kaldırdığınızda, daha fazla ışığın ve sevginin parlamasına izin verirsiniz. Aynanızda söylediğiniz olumlu olumlamalara inanmaya başladığınızda, bu güzel aşktan daha fazlası geçmişinizin duvarlarını yıkacaktır. Sorun ne olursa olsun, onu çözmenin en iyi yolu kendini sevmektir.

Arada bir iç eleştirmeninizin bir şey için sizi eleştirdiğini veya olumsuz bir yorum yaptığını duyuyorsanız, sorun değil. Her zaman dönebileceğiniz bir arkadaşınız ve arkadaşınız – aynanız – vardır. Gözlerinin içine derinden bakın ve şunu söyleyin:*sevmeye değerim.* Ve iyi çalışmaya devam edin! Onaylayalım:*Kendimi sevme haftasını ayna çalışmasıyla kutluyorum. Şimdi kendimi farklı görmeye istekli olduğum yeni bir bilinç alanına giriyorum.*

7. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanızın önünde durun.
2. Gözlerinin içine bakın.
3. Şu olumlamaları söyleyin: *Seni seviyorum. Seni gerçekten seviyorum. Ve ayna işini yaptığın için seninle gurur duyuyorum.*
4. Adınızı ekleyerek bu olumlamaları on kez tekrarlayın: *Seni seviyorum [İsim]. Seni gerçekten seviyorum. Seni seviyorum [İsim]. Seni gerçekten seviyorum. Ve ayna işini yaptığın için seninle gurur duyuyorum.*

5. Alnınıza bakın ve orada bir düğmeye bastığınızı ve kafanızda oynamakta olan eski inançlarınız ve olumsuz düşüncelerinizden oluşan bir diski dışarı attığınızı hayal edin. Elinizi tutun ve o diski kafanızdan çekip fırlattığınızı hayal edin.
6. Şimdi gözlerinize derinlemesine bakın ve yeni bir olumlu olumlamalar CD'si yaptığınızı hayal edin: *bırakmaya hazırım. sevmeye değerim. Ben olduğum gibi mükemmelim.*

Güç İçinizde: 7. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Günlüğünüzü çıkarın ve yaptığınız ilk alıştırmaya açın. 1.gün.
2. Ayna üzerinde çalıştıktan sonra yazdığınız duygu ve gözlemleri okuyun. 1.gün.
3. Ayna çalışmanızın ilk haftasından sonraki duygu ve gözlemlerinizi yeni bir sayfaya yazın. Egzersizler kolaylaşıyor mu? Aynaya baktığınızda kendinizi daha mı rahat hissediyorsunuz?
4. Ayna çalışmanızda en başarılı olduğunuz yeri yazın. En çok nerede zorlandığınızı yazın.
5. Engeller yaşadığınız alanlarda size yardımcı olacak yeni olumlamalar oluşturun.

7. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Tüm Deneyimlerim*

Benim için doğru

Doğduğumuz andan itibaren kapılardan geçiyoruz. Bu büyük bir kapı ve büyük bir değişiklikti ve o zamandan beri birçok kapıdan geçtik.

Dolu dolu ve zengin yaşamak için ihtiyacımız olan her şeyle donatılmış olarak bu yaşama geldik. İhtiyacımız olan tüm bilgeliğe ve bilgiye sahibiz. İhtiyacımız olan tüm yetenek ve yeteneklere sahibiz. İhtiyacımız olan tüm sevgiye sahibiz. Hayat bizi desteklemek ve bize bakmak için burada. Bunun böyle olduğunu bilmemiz ve güvenmemiz gerekiyor.

Kapılar sürekli kapanıyor ve açılıyor ve eğer kendi merkezde kalırsak hangi kapıdan geçersek geçelim her zaman güvende olacağız. Bu gezegendeki son kapıdan geçtiğimizde bile, bu son değil. Bu sadece başka bir yeni maceranın başlangıcıdır. Değişimi deneyimlemenin doğru olduğuna güvenin.

Bugün yeni bir gün. Birçok harika yeni deneyimlerimiz olacak. Biz seviliyoruz. Güvendeyiz.

7. Gün Meditasyonunuz: Ruh Ben miyim
(Ses indirmesinin 7. Günü)

Dünyayı kurtarabilecek tek kişi biziz. Ortak amaç için bir araya geldiğimizde, cevapları buluyoruz. Bedenlerimizden, kişiliklerimizden, hastalıklarımızdan ve geçmişimizden çok daha fazlası olan bir parçamız olduğunu her zaman hatırlamalıyız. İlişkilerimizden daha fazla olan bir parçamız var. Özümüzün özü saf Ruh'tur, ebedidir. Her zaman olmuştur ve her zaman olacaktır. Kendimizi sevmek ve birbirimizi sevmek için buradayız. Bunu yaparak, kendimizi ve gezegeni iyileştirebilmemiz için cevapları bulacağız.

Olağanüstü zamanlardan geçiyoruz. Her türlü şey değişiyor. Sorunların derinliğini bile bilmiyor olabiliriz ama elimizden geldiğince yüzüyoruz. Bu da geçecek ve çareler bulacağız. Ruhsal düzeyde bağlantı kurarız ve Ruh düzeyinde hepimiz biriz. Özgürüz. Ve öyle.

WEEK TWO

8. GÜN

İçinizdeki Çocuğu Sevmek—Birinci Kısım

Bugün aynada gördüğünüz yetişkinin ötesine bakıyorsunuz ve iç çocuk.

Bu ayna çalışmanız için çok önemli bir gün. Elimi tut ve aynanın karşısına geçelim. Gözlerinin derinliklerine bak. Aynanızda gördüğünüz yetişkinin ötesine bakın ve içinizdeki çocuğu selamlayın.

Kaç yaşında olduğun önemli değil; içinizde sevgiye ve kabule ihtiyacı olan küçük bir çocuk var. Eğer bir kadınsanız, ne kadar özgüvenli olursanız olun, içinizde çok hassas ve yardıma ihtiyacı olan küçük bir kız var. Eğer bir erkekseniz, ne kadar özgüvenli olursanız olun, içinizde sıcaklık ve şefkat isteyen küçük bir çocuk vardır.

Aynaya baktığınızda içinizdeki çocuğu görüyor musunuz? Bu çocuk mutlu mu? Bu çocuk sana ne anlatmaya çalışıyor?

Olduğunuz her yaş içinizdedir - bilincinizde ve hafızanızda. Çocukken, bir şeyler ters gittiğinde, yanlış giden bir şeyler olduğuna inanma eğilimindeydiniz.*sen.* Çocuklar, her şeyi doğru yapsalar, ebeveynlerinin onları seveceği ve cezalandırmayacağı fikrini geliştirir.

Genellikle beş yaş civarında kapatırız veya sesimizi kapatırız. Bu kararı veriyoruz çünkü bizde bir sorun olduğunu düşünüyoruz ve artık bu çocukla hiçbir işimiz olmayacak.

İçimizde de bir ebeveyn var. Ve çoğumuz için bu içsel ebeveyn, neredeyse hiç durmadan içimizdeki çocuğu azarlıyor. eğer senin sesini dinlersen

iç diyalog, azarlamayı duyabilirsiniz. Ebeveynin size neyi yanlış yaptığınızı veya yeterince iyi olmadığınızı söylediğini duyabilirsiniz.

Çocukluğumuzda kendimizle bir savaş başlattık ve kendimizi ebeveynlerimizin bizi eleştirdiği şekilde eleştirmeye başladık: *sen aptalsın. Yeterince iyi değilsin. Hiçbir şeyi doğru yapmıyorsun.*Bu sürekli eleştiri bir alışkanlık haline geldi. Şimdi, yetişkinler olarak çoğumuz ya içimizdeki çocuğu tamamen görmezden geliyoruz ya da çocuğu geçmişte küçümsediğimiz gibi küçümsüyoruz. Bu kalıbı defalarca tekrarlıyoruz.

Her korktuğunda, korkanın içindeki çocuk olduğunu fark et. Yetişkin korkmuyor ama yine de bağlantısı kopmuş ve çocuk için orada değil. Yetişkin ve çocuğun birbirleriyle bir ilişki geliştirmesi gerekir.

İçinizdeki çocukla nasıl bağlantı kurarsınız? İlk adım, ayna çalışmanız aracılığıyla çocuğu tanımaktır. Bu çocuk kim? Bu çocuk neden mutsuz? Bu çocuğun kendini güvende, güvende ve sevilmiş hissetmesine yardımcı olmak için ne yapabilirsiniz?

İçinizdeki çocukla yaptığınız her şey hakkında konuşun. Aptalca gelebilir biliyorum ama işe yarıyor. İçinizdeki çocuğa, ne olursa olsun ondan asla yüz çevirmeyeceğinizi veya ondan ayrılmayacağınızı, her zaman onun yanında olacağınızı ve onu seveceğinizi bilsin.

İçinizdeki çocuğun gerçekten istediği tek şey fark edilmek, güvende hissetmek ve sevilmek. İçinizdeki küçük insanla bağlantı kurmaya başlamak için günde sadece birkaç dakika ayırabilirseniz, hayat çok daha iyi olacak. Onaylayalım:*İçimdeki çocuğu sevmeye ve kabul etmeye hazırım.*

8. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Yaklaşık beş yaşındayken çekilmiş bir fotoğrafınızı bulun. Fotoğrafı banyo aynanıza bantlayın.
2. Fotoğrafa birkaç dakika bakın. Ne görüyorsun? Mutlu bir çocuk görüyor musun? Sefil bir çocuk mu?
3. Aynada içinizdeki çocukla konuşun. Hangisi sizin için daha rahat geliyorsa, fotoğrafa bakabilir veya hatta kendi gözlerinize bakabilirsiniz. Çocukken bir takma adınız varsa, bunu kullanın.

içinizdeki çocukla konuşurken isim verin. Gerçekten işe yarayan şey aynanın karşısına oturmak, çünkü ayaktaysanız, zor duygular başlar başlamaz kapıdan kaçmak isteyebilirsiniz. O halde otur, bir kutu mendil al ve konuşmaya başla.

4. Kalbinizi açın ve en derindeki düşüncelerinizi paylaşın.
5. Bitirdiğinizde şu olumlamaları söyleyin: *Seni seviyorum canım. Senin için buradayım. Güvendesin.*

Güç İçinizde: 8. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Bu alıştırma için boya kalemlerine, renkli kurşun kalemlere veya renkli keçeli kalemlere ihtiyacınız olacak.
2. Yazmadığınız, baskın olmayan elinizi kullanarak, kendinizin bir çocuk resmini çizin. Yaratıcı ol!
3. Çizimi banyo aynanıza bantlayın.
4. Resme bakın ve içinizdeki çocukla konuşmaya başlayın.
5. Çocuğunuza aşağıdaki soruları sorun ve cevapları günlüğünüze yazın: *Ne istersin? Sen neyi sevmiyorsun? Seni ne korkutur? Ne istiyorsun? Seni mutlu etmek için ne yapabilirim?*
6. Gözlerinizi kapatın ve içinizdeki çocuk hakkında öğrendiklerinizi yansıtmak için birkaç dakika ayırın.

8. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *İçimdeki Çocuğu Kucaklıyorum sevgiler*

İçinizdeki çocuğa iyi bakın. Korkan çocuktur. Acı çeken çocuktur. Ne yapacağını bilmeyen çocuktur.

Çocuğunuz için orada olun. Onu kucaklayın ve sevin ve ihtiyaçlarını karşılamak için elinizden geleni yapın. Çocuğunuza ne olursa olsun, her zaman onun yanında olacağınızı bildirdiğinizden emin olun. Onu asla geri çevirmeyeceksin ya da terk etmeyeceksin. Bu çocuğu her zaman seveceksin.

8. Gün Meditasyonunuz: Bırakın ve Rahatlayın
(Ses indirmenin 8. Günü)

Güzel, derin bir nefes alın ve gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes daha alın ve vücudunuzun tamamen gevşemesine izin verin. Dikkatinizin ayak parmaklarınıza kaymasına izin verin ve tamamen gevşemelerine izin verin. Şimdi bacaklarınızı, topuklarınızı ve ayak bileklerinizi gevşetin. Ayaklarınız ağırlaşsın. Bu gevşemenin baldırlarınızı yukarı ve dizlerinize doğru hareket ettirmesine izin verin. Bu sıcaklığı ve gevşemeyi, ağırlaştığını hissederek uyluklarınıza taşımaya devam edin.

Şimdi kalçalarınızı ve kalçalarınızı gevşetin. Belinizin gevşemesine izin verin ve ardından huzurun göğsünüze doğru yükseldiğini, köprücük kemiğinizden omuzlarınıza doğru genişlediğini hissedin. Üst kollarınızın gitmesine izin verin. Dirseklerinizi rahat bırakın. Alt kollarınızı, bileklerinizi ve ellerinizi gevşetin. Gerilimin sonuncusunun parmaklarınızın arasından geçmesine izin verin. Boynunuzu ve ardından çenenizi, yanaklarınızı ve gözlerinizin etrafındaki tüm kasları gevşetin. Alnınızı ve saç derinizi rahat bırakın. Bırak, bırak, bırak. Rahatlayın.

9. GÜN

İçinizdeki Çocuğu Sevmek—İkinci Kısım

Bugün geçmişi affetmek ve geçmişi sevmeye başlamak için ayna çalışmasını kullanıyorsunuz.
içindeki güzel çocuk.

Bugün sen ve içindeki çocuk nasılsın? Birbirinizi biraz daha iyi tanıyor musunuz? İçimdeki çocukla çalışmanın, geçmişin acılarını iyileştirmeye yardım etmede son derece değerli olduğunu buldum. İçimizdeki korkmuş küçük çocuğun duygularıyla her zaman temas halinde değiliz.

Çocukluğunuz korku ve fiziksel veya sözlü savaşlarla doluysa, zihinsel olarak kendinizi hırpalama alışkanlığınız olabilir. Bunu yaptığınızda, içinizdeki çocuğa da aynı şekilde davranmaya devam ediyorsunuz. Ancak içerideki çocuğun gidecek yeri yoktur.

Çoğumuzun içinde kaybolmuş, yalnız ve reddedilmiş hisseden bir çocuk var. Belki de uzun zamandır içimizdeki çocukla tek temasımız onu azarlamak ve eleştirmek. Sonra neden mutsuz olduğumuzu merak ederiz. Kendimizden bir parçayı reddedip hala içimizde uyum içinde olamayız.

Bugün, ayna çalışmamızı ebeveynlerimizin sınırlarının ötesine geçmek ve içimizdeki küçük kayıp çocukla bağlantı kurmak için kullanalım. Geçmişi affedelim ve içimizdeki bu güzel çocuğu sevmeye başlayalım. Bu çocuğun umursadığımızı bilmesi gerekiyor.

Çoğumuz geçmişten gelen birçok duyguyu ve acıyı gömdük. İçinizdeki çocuğu sevmeyi öğrenmek zaman alacak. İhtiyacınız olan tüm zamanı ayırın. Bu alıştırmalara tekrar tekrar dönün. Oraya gideceksin, söz veriyorum. İçinizdeki çocuk hala erken geliştirdiğiniz inançları taşıyor. Ebeveynlerinizin katı fikirleri varsa ve şu anda kendinize çok sert davranıyorsanız veya

Etrafınıza duvarlar örebilmek için içinizdeki çocuk muhtemelen hala anne babanızın kurallarına uyuyordur. Her hata için kendinize yüklenmeye devam ederseniz, sabahları düşünerek uyanmak içinizdeki çocuk için çok korkutucu olmalı,*Ailem bugün bana ne hakkında bağıracak?*

Geçmişte ebeveynlerimizin bize yaptıkları, onların bilinçlerinin bir ürünüydü. Artık anne baba biziz. Artık bilincimizi kullanıyoruz. Hâlâ içinizdeki çocuğa bakmayı reddediyorsanız, kendi küskünlüğünüze saplanıp kalmışsınız demektir. Her zaman bu, hala affetmeniz gereken biri olduğu anlamına gelir. Hangi kırgınlığı bırakmanız gerekiyor? Ne için kendini affetmedin?

Şimdilik, içinizdeki çocuğun elinden tuttuğunuzu ve birkaç günlüğüne her yere birlikte gittiğinizi gözünüzde canlandırın. Ne kadar keyifli deneyimler yaşayabileceğinizi görün. Bu aptalca gelebilir, ama lütfen deneyin. Gerçekten çalışıyor. Kendiniz ve içinizdeki çocuk için harika bir hayat yaratın. Evren yanıt verecek ve içinizdeki çocuğu ve yetişkin sizi iyileştirmenin yollarını bulacaksınız.

Erken çocukluğunuz nasıl olursa olsun - mutlu ya da üzgün - şimdi ve sadece siz hayatınızdan sorumlusunuz. Zamanını anne babanı suçlayarak geçirebilirsin ya da sevgiyi kucaklayabilirsin.

Aşk bildiğim en büyük silgidir. En derin ve en acı verici anıları bile siler çünkü aşk her şeyden daha derine iner. Bir an için düşünün: Acı dolu bir hayat mı yoksa neşe dolu bir hayat mı istiyorsunuz? Seçim ve güç her zaman içinizdedir. Gözlerinin içine bak ve kendini ve içindeki küçük çocuğu sev.

Onaylayalım: *İçimdeki çocuğu seviyorum. Artık hayatımdan sorumluyum.*

9. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Banyo aynanıza gidin ve dün ona yapıştırdığınız bir çocuk resminize bakın.
2. Şimdi bir dakikanızı ayırın ve içinizdeki çocuğa umursadığınızı söyleyin. Şu olumlamaları söyleyin:*Sana değer veriyorum. Seni seviyorum. Seni gerçekten seviyorum.*

3. Mümkünse aynanın karşısına oturun veya oturun ve el aynasına bakın. Dün başladığınız içinizdeki çocukla konuşmaya devam edin. Şöyle bir şey söyleyerek bir özürle açabilirsiniz. *Yıllardır seninle konuşmadığım için üzgünüm. Seni bu kadar uzun süre azarladığım için özür dilerim. Birbirimizden ayrı geçirdiğimiz tüm zamanları telafi etmek istiyorum.*
4. 50 veya 60 yıldır içinizdeki çocukla konuşmadıysanız, yeniden bağlantı kurduğunuzu hissetmeniz biraz zaman alabilir. Ama ısrarcı ol. Sonunda bir bağlantı kuracaksınız. Yapabilirsin *hissetmek* içindeki çocuk. Yapabilirsin *duymak* içindeki çocuk. hatta olabilir *görmek* içindeki çocuk.
5. Mendil kutunuzu yakınınızda bulundurun. İçinizdeki çocukla konuşurken ağlamanızda sorun yok. Gözyaşları, içinizdeki çocukla bağlantı kurmanıza ve onunla bağlantı kurmanıza yardımcı olacaktır.

Güç İçinizde: 9. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Küçükken gerçekten ne yapmaktan hoşlanırdınız? Aklınıza gelen her şeyi yazın. En son ne zaman bunlardan herhangi birini yaptın? Çoğu zaman, içimizdeki ebeveyn eğlenmemizi engeller çünkü yetişkinlerin yapacağı bir şey değildir.
2. Şimdi günlüğünüzü bırakın ve dışarı çıkın ve küçük çocuğunuzla oynayın. İyi eğlenceler! Küçükken yapmayı sevdiğiniz aptalca şeyleri yapın, örneğin bir yaprak yığınına atlamak veya bahçe fıskiyesinin altında koşmak gibi. Diğer çocukları oynarken izleyin. Sevdiğiniz oyunların anılarını geri getirecek. Hayatınızda daha fazla eğlence istiyorsanız, içinizdeki çocukla bağlantı kurun ve o kendiliğindenlik alanından gelin. Söz veriyorum daha çok eğlenmeye başlayacaksın.

9. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Değiştirmeye İstiyorum ve Büyümek*

Her şeyi bilmediğiniz için yeni şeyler öğrenmeye isteklisiniz. Artık işinize yaramadıklarında eski kavramları bırakmaya hazırsınız. Davranışınızı görmeye ve "Bunu artık yapmak istemiyorum" demeye isteklisiniz. Kendinizden daha fazlası olabileceğinizi biliyorsunuz. Daha iyi bir insan olma - bu senin yeterince iyi olmadığın anlamına gelir, ki bu doğru değil - ama daha çok kimsin *Gerçekten mi* vardır.

Büyümek ve değişmek heyecan vericidir, bunun için içinizdeki bazı acı verici şeylere bakmanız gerekse bile.

9. Gün Meditasyonunuz: İç Çocuğu Sevmek *(Ses indirmenin 9. Günü)*

Zamanda geriye gitmek. Kendinizi beş yaşında küçük bir çocuk olarak görün. Kollarını bu çocuğa uzat ve "Ben senin geleceğinim ve seni sevmeye geldim" de. Bu çocuğu sevgiyle kucaklayın ve sonra onu şimdiki zamana yanınızda getirin. İkinizi bir aynada durmuş, birbirinize sevgiyle bakarken görün. Ve orada dururken, eksik olan pek çok parçanızın olduğunun farkına varın.

Şimdi zamanda daha da geriye gidin, doğduğunuz ana kadar. Az önce doğum kanalından aşağı indin. Zor bir yolculuk olmuş olabilir. Soğuk havayı hissediyorsun ve parlak ışıkları görüyorsun ve biri sana şaplak atmış olabilir. Vardın! Bütün bir ömür yaşamak için buradasın. O küçücük bebeği sevin. O bebeği sev!

Şimdi zamanda ileriye, yürümeye başladığınız ana kadar ilerleyin. Ayağa kalkacak ve düşecek, ayağa kalkacak ve düşecek ve ayağa kalkacak ve düşecektiniz. Ve sonra aniden ayağa kalktın ve bir adım ve bir adım daha attın ve yürüyordun! Kendinle çok gurur duyuyordun. O küçük çocuğu sev. O çocuğu sev!

Ardından, okulda ilk gününüze zamanında ilerleyin. Annenden ayrılmak istemedin ama yaptın. ilk adımlarını attın

okulunuzun eşiği. Korktun ama yaptın. Elinden gelenin en iyisini yapıyordun. O çocuğu sev. O çocuğu sev!

O zaman on yaşınızdaki hayatınızı ve o sırada olan her şeyi hatırlayın. Harika olabilirdi; zor olmuş olabilir. Hayatta kalmak için elinden gelenin en iyisini yapıyordun ve başardın. O çocuğu sev. Sadece o çocuğu sev!

Şimdi ergenliğe girdiğiniz zamana gidin ve olup bitenleri hatırlayın. Heyecan verici ve korkutucuydu ve belki de üstesinden gelebileceğinizden daha fazlaydı ama üstesinden geldiniz. Elinden gelenin en iyisini yaptın ve başardın. O yüzden o genci sevin. O genci sev!

İlk işinizin zamanına ve para kazanmanın ne kadar heyecan verici olduğuna gidin. İyi bir izlenim bırakmayı çok istiyordun ve öğrenecek çok şey vardı. Ama elinden gelenin en iyisini yaptın ve başardın. O kişiyi sev. Sadece o kişiyi sev!

Aşkta ilk reddedildiğiniz zamanı ve kalbinizin ne kadar acıdığını hatırlayın. Bir daha kimsenin seni sevemeyeceğinden emindin. Çok acı çekiyordun. Elinden gelenin en iyisini yaptın ve başardın. O kişiyi sev. O kişiyi sev!

O zaman hayatındaki başka bir dönüm noktasına git. Utanç verici, acı verici veya harika olabilirdi. Her ne ise, o zaman sahip olduğunuz anlayış, bilgi ve farkındalıkla elinizden gelenin en iyisini yapıyordunuz. Öyleyse o kişiyi sev. O kişiyi sev!

Şimdi kendinizin birçok parçasını toplayın ve onları bugüne getirin. Kendinizi tüm benliğinizle aynanın önünde dururken görün ve hayatınızın zenginliğine ve doluluğuna baktığınızın farkına varın. Tabii ki, zor zamanlar ve acılı zamanlar ve utanç verici zamanlar ve kafa karışıklığı zamanları oldu. Sorun değil. Hepsi hayatın bir parçası. Aşk *herşey* Kendine.

Şimdi arkanı dön. İleriye baktığınızda, karşınızda kollarını açmış duran ve “Ben senin geleceğinim ve seni sevmeye geldim” diyen birini görün. Hayat kendini sevmek için sonsuz bir fırsattır - geçmiş, şimdi ve gelecek. Her parçanızı sevmek ve kabul etmek şifadır. Eğer kendinizin herhangi bir parçasını reddediyorsanız, nasıl tam veya iyileşmiş olabilirsiniz? Şifa, kendini yeniden bütün kılmaktır. Kendinizi, her parçanızı sevin ve bütün olun. Herşey iyi. Ve öyle.

10. GÜN

Vücudunu Sevmek, Ağrını İyileştirmek

Bugünkü ders acı hakkında: ne olduğu, nereden geldiği, ne olduğu.
size ve ondan neler öğrenebileceğinizi anlatıyor.

Birçoğumuz günlük olarak ağrı veya hastalıkla yaşıyoruz. Hayatımızın küçük bir parçası da olabilir, büyük bir bölümünü de kaplayabilir. Bugün ayna çalışmanızı bedeninizi sevmek ve acınızı iyileştirmek için yeni bir kapı açmak için kullanacaksınız.

Kimse acı içinde olmak istemez, ama eğer varsa, ondan ne öğrenebilirsin? Ağrı nereden geliyor? Sana ne anlatmaya çalışıyor? Ağrı, hem fiziksel hem de zihinsel bir rahatsızlığın belirtisi olabileceğinden, hem bedenin hem de zihnin buna duyarlı olduğu açıktır.

Geçenlerde bir parkta oynayan iki küçük kızı izlerken bunun harika bir örneğine tanık oldum. İlk çocuk şakacı bir şekilde arkadaşının koluna tokat atmak için elini kaldırdı. Diğer küçük kız temasa geçemeden, "Ow!" diye bağırdı. İlk kız arkadaşına baktı ve “Neden 'Ow' dedin? Daha sana dokunmadım bile." Arkadaşı, “Eh, acıtacağını biliyordum” diye yanıtladı.

Beden, hayattaki her şey gibi, içsel düşüncelerimizin ve inançlarımızın bir aynasıdır. Her zaman bizimle konuşuyor, eğer sadece dinlemeye zaman ayıracaksak. Her acıyı ve hastalığı vücudumuzda yarattığımıza inanıyorum. Vücudumuzdaki her hücre, düşündüğümüz her düşünceye ve konuştuğumuz her söze yanıt verir.

Ne yaparsak yapalım beden her zaman optimum sağlığa ulaşmayı arzular. Ancak bedeni sağlıksız ve sağlıksız yiyeceklerle suistimal edersek

düşünce, rahatsızlığımıza katkıda bulunuruz.

Ağrı bize birçok şekilde gelir: ağrı, sıyrık, inatçı parmak, morluk, tıkanıklık, huzursuz uyku, midede bulantı hissi, hastalık. Bize bir şeyler anlatmaya çalışıyor. Acı, dikkatimizi çekmek için vücudun kırmızı bayrak sallama şeklidir - hayatımızda bir şeylerin yanlış olduğunu bize bildirmek için son bir çabadır.

Acı hissettiğimizde ne yaparız? Genellikle ecza dolabına veya eczaneye koşup bir hap alıyoruz. Bunu yaptığımızda vücudumuza "Kapa çeneni! Seni duymak istemiyorum." Vücudunuz bir süreliğine sakinleşecek, ancak daha sonra fısıltı geri dönecek - bu sefer öncekinden biraz daha yüksek. Arkadaşınıza önemli bir şey söylüyorsanız ama o dinlemiyorsa ne olacağını hayal edin. Tekrar söylersin, muhtemelen daha yüksek sesle. Hala dinlemediyse, tedirgin olabilir ve öfkelenebilirsin. Ya da incinmiş ve sevilmemiş hissederek kapanabilirsiniz. Bazen insanlar aslında *istemek* hasta olmak. Toplumumuzda, acıyı ve hastalığı sorumluluktan veya hoş olmayan durumlardan kaçınmanın meşru bir yolu haline getirdik. Hayır demeyi öğrenemezsek, o zaman bizim için hayır demek için bir hastalık icat etmemiz gerekebilir.

Ancak bir noktada, neler olup bittiğine dikkat etmeniz gerekiyor. Vücudunuzu dinlemenize izin verin, çünkü temelde vücudunuz sağlıklı olmak ister ve onunla işbirliği yapmanıza ihtiyaç duyar.

Bilincinizde yanlış bir fikir olduğunu söyleyen bir öğretmen olarak yaşadığınız her acıyı düşünün. İnandığınız, söylediğiniz, yaptığınız veya düşündüğünüz bir şey sizin en yüksek iyiliğiniz için değil. Her zaman vücudun beni çekiştirdiğini hayal ediyorum, "*Lütfen* çok dikkat!" Bir acının veya hastalığın ardındaki zihinsel kalıbı keşfettiğinizde, ayna çalışmanız aracılığıyla kalıbı değiştirme ve hastalığı durdurma şansınız olur.

Vücudunuza dikkat etmeye ve acınıza katkıda bulunan ihtiyacı serbest bırakmaya istekli misiniz? Eğer öyleyse, ayna çalışmanıza başlayın ve bedeninizi sevmeyi ve acınızı iyileştirmeyi öğrenin.

Onaylayalım: *Vücudumu seviyorum. Her seviyede ihtiyacı olanı vererek vücudumu optimal sağlığa kavuşturuyorum.*

10. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Bugün üzerinde çalışmak istediğiniz acıyı veya hastalığı seçin. Mide ekşimesi diyelim.
2. Aynanızın önünde durun veya oturun.
3. Gözlerinizin derinliklerine bakın ve kendinize şu soruları sorun: *Bu mide ekşimesi nereden geldi? Bana ne söylemeye çalışıyor? Sağlıksız yiyecekler mi yedim? Korktuğum bir şey mi var? Hazmedemediğim bir haber mi duydum? Uğraşmadığım hararetli bir durum mu var? Neyi veya kimi yiyemiyorum?*
4. Yaşadığınız acı veya rahatsızlık ne olursa olsun, şu olumlamaları söyleyebilirsiniz: *Özgürce ve tamamen nefes alıyorum. Vücudumun mesajlarını dinliyorum. Vücudumu sağlıklı ve besleyici yiyeceklerle besliyorum. Gerektiğinde vücudumun dinlenmesine izin veriyorum. Muhteşem vücudumu seviyorum. Güvendeyim. Yaşam sürecine güveniyorum. Ben korkusuzum.* Olumlamaları tekrarlamaya devam edin.
5. Şimdi özellikle size acı veren bölge için bazı olumlamalar yapın. (Ağrı ve belirli hastalıklar için zihinsel kalıpları ve buna karşılık gelen olumlamaları kitabımda arayabilirsiniz. *Vücudunuzu İyileştirin.)* Örneğin mide problemleriniz varsa şunları söyleyebilirsiniz: *midemi seviyorum. Seni gerçekten seviyorum, sağlıklı midem. Ben sana sağlıklı besinler besliyorum ve sen onları keyifle sindiriyorsun. İyi olmana izin veriyorum.*
6. Bu olumlamaları iki veya üç kez daha tekrarlayın.

Güç İçinizde: 10. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Acı veya rahatsızlık hissettiğinizde, kendinizi sakinleştirmek için zaman ayırın. Bu acıdan özgür olabilmeniz için Yüksek Gücünüzün yaşamınızda neyin değiştirilmesi gerektiğini size bildireceğine güvenin.
2. Etrafınızda bolca büyüyen en sevdiğiniz çiçeklerle mükemmel bir doğal ortam hayal edin. Tatlıyı hisset ve kokla,

ılık hava yüzünüze hafifçe üflerken. Vücudunuzdaki her kası gevşetmeye konsantre olun.

3. Kendinize şu soruları sorun: *Bu soruna nasıl katkıda bulunuyorum? Bilmem gereken nedir? Hayatımın hangi alanları değişime ihtiyaç duyuyor?* Bu sorular üzerinde meditasyon yapın ve cevapların ortaya çıkmasına izin verin. Cevapları günlüğünüze yazın.
4. Adım 3'te aldığınız cevaplardan birini seçin ve bugün üzerinde çalışabileceğiniz bir eylem planı yazın.

Adım adım değişiklikler yapın. Çinli filozof Lao-tzu'nun dediği gibi, "Bin millik yolculuk tek bir adımla başlar." Birbirine eklenen küçük bir adım, hayatınızda önemli bir değişiklik yaratabilir. Ağrı mutlaka bir gecede kaybolmaz, ancak olabilir. Acının yüzeye çıkması zaman aldı; bu nedenle artık gerekli olmadığını anlamak biraz zaman alabilir. Kendinize karşı nazik olun.

10. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Beni Dikkatle Dinlerim Vücudun Mesajları*

Beden, hayattaki her şey gibi, içsel düşünce ve inançlarınızın bir aynasıdır. Her hücre, düşündüğünüz her düşünceye ve konuştuğunuz her kelimeye yanıt verir.

Bu değişim dünyasında, her alanda esnek olmayı seçiyorsunuz. Yaşamınızın ve dünyanızın kalitesini iyileştirmek için kendinizi ve inançlarınızı değiştirmeye hazırsınız. Vücudunuz, ona nasıl davrandığınıza rağmen sizi seviyor. Vücudunuz sizinle iletişim kurar ve şimdi onun mesajlarını dinlersiniz. Mesajı almaya hazırsınız.

Dikkat edip gerekli düzeltmeleri yapıyorsunuz. Vücudunuzu seviyorsunuz ve onu optimal sağlığa geri döndürmek için her düzeyde ihtiyaç duyduğu şeyi veriyorsunuz. İhtiyacınız olduğunda size ait olan içsel bir gücü çağırıyorsunuz.

10. Gün Meditasyonunuz: Sağlık İçin Olumlu Olumlamalar
(Ses indirmenin 10. günü)

İşte sağlığınızı ve iyileşmenizi desteklemek için bazı olumlu olumlamalar. Bunları sık sık tekrarlayın:

Vücudum için en iyi olan yiyecekleri severim.
Vücudumun her hücresini seviyorum.
Sağlıklı seçimler yaparım.
Kendime saygım var.
Sağlıklı bir yaşlanmayı dört gözle bekliyorum çünkü şimdi vücuduma sevgiyle bakıyorum.
Sağlığımı iyileştirmenin sürekli yeni yollarını keşfediyorum.
Vücudumu her seviyede ihtiyacı olanı vererek optimum sağlığa kavuşturuyorum.
İyileşme olur. Aklımı yoldan çekiyorum ve vücudumun zekasının iyileştirme işini doğal olarak yapmasına izin veriyorum.
Özel bir koruyucu meleğim var. Her zaman ilahi olarak yönlendirildim ve korunuyorum.
Mükemmel sağlık benim ilahi hakkım ve bunu şimdi talep ediyorum.
Sağlıklı vücudum için minnettarım. Ben hayatı seviyorum.
Yeme alışkanlıklarımı kontrol eden tek kişi benim. İstersem her zaman bir şeye karşı koyabilirim.
Su benim en sevdiğim içecek. Bedenimi ve zihnimi temizlemek için bol su içerim.
Aklımı hoş düşüncelerle doldurmak sağlığa giden en hızlı yoldur.

11. GÜN

İyi Hissetmek, Öfkenizi Serbest Bırakmak

Bugün öfkeyi ele alacaksınız: onu nasıl işleyip, sizi hasta etmeden önce nasıl serbest bırakacağınızı ve daha olumlu şeyler için içeride nasıl boşluk bırakacağınızı.
duygular.

Her gün kendi kendine konuşmak ve kendine sevildiğini söylemek nasıl bir duygu? Aynanıza bakın ve kendinizi tebrik etmek için birkaç dakikanızı ayırın. Duygularınızın derinliklerine baktınız ve geçmişi salıvermeye başladınız. Şimdi zihninizde olumlu bir olumlama kaseti çalmayı öğreniyorsunuz. Şimdiye kadar kaydettiğiniz ilerlemeyi kutlayın. kutlarım*SEN* ve ayna çalışmanıza olan bağlılığınız.

Geçmişinizi araştırırken ve duygularınızı serbest bırakırken, kendinize veya belirli bir olaya yönelik bazı kızgın duygular keşfetmiş olabilirsiniz. Bu yüzden bugün, kendinizi iyi hissedebilmeniz için, sahip olabileceğiniz herhangi bir öfkeyi affetme ve salıverme konusunda çalışmanıza yardımcı olmak istiyorum.

Öfke dürüst bir duygudur. Ancak dışa doğru ifade edilmediğinde veya işlenmediğinde, vücutta, içe doğru işlenir ve genellikle bir tür hastalık veya işlev bozukluğuna dönüşür.

Genelde aynı şeylere defalarca sinirleniriz. Öfkelendiğimizde, bunu ifade etme hakkımız olmadığını hissederiz, bu yüzden onu yutarız, bu da kırgınlığa, acıya veya depresyona neden olabilir. Bu yüzden öfkemizle başa çıkmak ve ortaya çıktığında onu serbest bırakmak iyidir.

Kendinizi fiziksel olarak ifade etmek istiyorsanız, birkaç yastık alın ve onlara vurmaya başlayın. Öfkenizin doğallığını almasına izin vermekten korkmayın

tabii. Duygularını zaten çok uzun süre içinde sakladın. Kızgınlık duygusuyla ilgili herhangi bir suçluluk veya utanç duymanıza gerek yoktur.

Öfkeyle başa çıkmanın en iyi yollarından biri, kızgın olduğunuz kişiyle açıkça konuşmaktır. Birine bağırmak istediğinizde, o zaman öfke uzun süredir artıyor. Çoğu zaman bunun nedeni, diğer kişiyle açıkça konuşamayacağınızı hissetmenizdir. Bu yüzden öfkemizi dışa vurmanın en iyi ikinci yolu aynadaki kişiyle konuşmaktır.

Ayna çalışması tüm duygularınızı açığa çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Öğrencilerimden biri öfkesini dışarı atmakta zorlanıyordu. Entelektüel olarak duygularını anlıyor ama dışa vuramıyordu. Ayna çalışmasıyla kendine bu ifadeye izin verdiğinde, çığlık atıp annesine ve alkolik kızına her türlü ismi takabiliyordu. Kızgınlığını serbest bıraktığında, üzerinde muazzam bir ağırlığın kalktığını hissetti. Daha sonra kızı ziyarete geldiğinde kadın ona sarılmadan duramadı. Bütün bunlar, bastırılmış öfkesini serbest bırakarak aşka yer açtığı için mümkün oldu.

Pek çok insan bana, başka birine karşı öfke saldıklarında ne kadar mutlu olduklarını söylüyor. Sanki büyük bir yük kalkmış gibi. İçine girin ve öfkenizin bir cevabı olduğunu ve onu bulacağınızı bilin. Meditasyon yapmak ve öfkenin vücudunuzdan özgürce aktığını gözünüzde canlandırmak çok iyileştiricidir. Öfkenize hedef olan kişiye sevgi gönderin ve sevginizin aranızdaki uyumsuzluğu ortadan kaldırdığını görün. Uyumlu olmaya istekli olun. Belki de hissettiğiniz öfke size başkalarıyla iyi iletişim kurmadığınızı hatırlatıyor. Bunu fark ederek düzeltebilirsiniz.

Onaylayalım: *Duygularıma sahip olmak sorun değil. Bugün nasıl hissettiğimi olumlu yollarla ifade ediyorum.*

11. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Kendinizi güvende hissedeceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz aynalı bir yer bulun.
2. Aynada gözlerinizin içine bakın. Bunu yapmaktan hala rahatsızsanız, ağzınıza veya burnunuza konsantre olun.

3. Kendinizi ve/veya size yanlış yaptığını düşündüğünüz kişiyi görün. Öfkelendiğiniz anı hatırlayın ve öfkenin içinizden geldiğini hissetmenize izin verin. Bu kişiye tam olarak neye kızdığınızı söylemeye başlayın. Hissettiğin tüm öfkeyi ifade et. Açık ol. Şöyle bir şey söyleyebilirsin:*Sana kızgınım çünkü [nedeni doldurun]. Yaralandım çünkü sen [nedenini doldur]. Çok korkuyorum çünkü [nedeni doldurun].*
4. Tüm öfkenizden kurtulduğunuzu gerçekten hissetmeden önce bu alıştırmayı birkaç kez yapmanız gerekebilir. Bir veya birkaç öfke sorunu üzerinde çalışmak isteyebilirsiniz. Senin için doğru olanı yap.

Güç İçinizde: 11. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Hayatınızın büyük bir bölümünde kızgın mıydınız? İşte bu alışılmış öfkeli duyguları serbest bırakmaya yardımcı olmak için günlüğe yazabileceğiniz bazı sorular:*Neden sürekli kızgın olmayı seçiyorum? Peş peşe beni kızdıran durum yaratmak için ne yapıyorum? Hala kimi cezalandırıyorum? Başkalarında beni sinirlendirme ihtiyacını çeken ne veriyorum?*
2. Şimdi kendinize şu soruları sorun ve cevaplarınızı yazın: *ne istiyorum? Beni ne mutlu eder? Kendimi mutlu etmek için ne yapabilirim?*
3. Kendiniz hakkında iyi hissetmek için içinizde yeni bir alan yaratmanın yollarını düşünün. İyimser ve neşeli kalıplar ve inançlar yaratmanın yollarını düşünün.

11. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *İyi Hissetmeyi Hak Ediyorum*

Hayat çok basit. Deneyimlerimizi düşünce ve duygu kalıplarımızla yaratırız. Kendimiz ve hayat hakkında inandıklarımız

bizim için gerçek oluyor. Düşünceler sadece birbirine dizilmiş kelimelerdir. Bunların hiçbir anlamı yoktur. Bu*Biz* onlara anlam verenler. Zihnimizde tekrar tekrar olumsuz mesajlara odaklanarak onlara anlam veriyoruz.

Duygularımızla ne yaptığımız çok önemlidir. Onları canlandıracak mıyız? Başkalarını cezalandıracak mıyız? Üzüntü, yalnızlık, suçluluk, öfke ve korku normal duygulardır. Ancak bu duygular hakim olduğunda ve baskın hale geldiğinde, hayat duygusal bir savaş alanı olabilir.

Ayna çalışması, kendini sevme ve olumlu olumlamalarla kendinizi besleyebilir ve şu anda hissediyor olabileceğiniz tüm endişeleri giderebilirsiniz. Duygusal hayatınızda huzuru ve dinginliği hak ettiğinize inanıyor musunuz?

Onaylayalım: *İyiliğime karşı direnç yaratan bilincimde kalıbı serbest bırakıyorum. İyi hissetmeyi hak ediyorum.*

11. Gün Meditasyonunuz: Şifa Işığınız
(Ses indirmenin 11. günü)

Kalbinizin merkezine derinlemesine bakın ve parlak renkli ışıktan oluşan küçük bir nokta bulun. Bu çok güzel bir renk. O, sevginizin ve şifa enerjinizin tam merkezidir. Küçük ışık noktasının titreşmeye başladığını izleyin. Nabız atarken, kalbinizi doldurana kadar genişler. Bu ışığın vücudunuzdan başınızın tepesine, ayak parmaklarınızın ve parmaklarınızın uçlarına doğru hareket ettiğini görün. Bu güzel renkli ışıkla, sevginizle ve şifa enerjinizle kesinlikle parlıyorsunuz. Bırakın tüm bedeniniz bu ışıkla titresin. Kendine söyle:*Aldığım her nefeste daha sağlıklı ve daha sağlıklı oluyorum.*

Bu ışığın bedeninizi hastalıklardan arındırdığını ve canlı sağlığın ona geri dönmesine izin verdiğini hissedin. O zaman bu ışığın sizden her yöne yayılmasına izin verin, böylece şifa enerjiniz ona ihtiyacı olan herkese dokunsun. Sevginizi, ışığınızı ve şifa enerjinizi şifaya ihtiyacı olanlarla paylaşmak ne büyük bir ayrıcalık. Işığınızın hastanelere, bakım evlerine ve yetimhanelere, hapishanelere, akıl hastanelerine ve diğer umutsuzluk kurumlarına, umut, aydınlanma ve barış getirmesine izin verin. Yaşadığınız şehirdeki her eve taşınmasına izin verin. nerede olursa olsun

acı ve ıstıraptır, sevginizin, ışığınızın ve şifa enerjinizin ihtiyacı olanlara rahatlık getirmesine izin verin.

İyileşmeye yardım etmek istediğiniz yer olarak gezegendeki bir yeri seçin. Uzakta veya hemen köşede olabilir. Sevginizi, ışığınızı ve şifalı enerjinizi bu yere yoğunlaştırın ve onun denge ve uyum içinde olduğunu görün. Tamamını görün. Seçtiğiniz özel yere sevginizi, ışığınızı ve şifa enerjinizi göndermek için her gün bir dakikanızı ayırın.

Verdiğimiz şey katlanarak bize geri dönüyor. Sevgini ver. Ve öyle.

GÜN 12

Korkunun Üstesinden Gelmek

Bugün, korkunun üzerinizdeki gücünü nasıl etkisiz hale getireceğinizi öğreneceksiniz ve hayatın seninle ilgilendiğine güven.

Aynanıza bakın, derin bir nefes alın ve size bakan o güzel insana bir öpücük üfleyin. Her gün daha da güçleniyorsun. Aynanıza, geçmişinizi serbest bırakmanıza ve yolunuza daha olumlu düşünceleri yansıtmanıza yardımcı olduğu için teşekkür edin. Hayat seni seviyor, ben de öyle!

Bugün ayna çalışmanız, kendinizi sevmenizi, başkalarını affetmenizi ve hak ettiğiniz mutlu yaşama sahip olmanızı engelleyebilecek bir duygu üzerindedir. Bu duygu korkudur.

Korku, bugün gezegende savaş, cinayet, açgözlülük ve güvensizlik şeklinde yaygın. Korku kendine güvenmemektir. Korkunuzu yenebildiğiniz zaman hayata güvenmeye başlayacaksınız. Hayatın seninle ilgilendiğine güvenmeye başlayacaksın.

Uluslararası en çok satan kitabında *Korkuyu hisset . . . ve Yine de Yap,* Susan Jeffers şöyle yazdı: "Hayatta tamamen yeni bir şeye yaklaşırken herkes korku hissediyorsa, yine de dışarıda bu kadar çok kişi korkuya rağmen bunu yapıyorsa, o zaman şu sonuca varmalıyız: *korku sorun değil.*Asıl meselenin korkunun kendisi değil, nasıl yaşadığımız olduğuna inanıyordu. *ambar* o. Korkuya bir güç konumundan ya da çaresizlik konumundan yaklaşabiliriz. Korkuya sahip olduğumuz gerçeği önemsiz hale geliyor.

Korkularınıza ne kadar güç veriyorsunuz?

Korkunç bir düşünce aklına geldiğinde, gerçekten seni korumaya çalışıyordur. Fiziksel olarak korktuğunuzda, adrenalin vücudunuza pompalanır.

beden sizi tehlikeden korur ve aynı şey zihninizde ürettiğiniz korkuyla olur.

Ayna işini yaparken korkunla konuşmanı öneririm. “Beni korumak istediğini biliyorum. Bana yardım etmek istemeni takdir ediyorum. Ve sana teşekkür ederim." Sizinle ilgilenmek istemek için korku dolu düşünceyi kabul edin.

Ayna çalışmanız sırasında korkularınızı gözlemleyerek ve onlara hitap ederek, korkularınızı fark etmeye başlayacaksınız. *değil* korkuların. Korkularınızı bir film ekranında görüntülere nasıl baktığınızı düşünün: ekranda gördüğünüz şey gerçekte orada değildir. Hareketli resimler, bir anda geçip giden selüloit çerçevelerdir. Onlara tutunmakta ısrar etmediğiniz sürece korkularınız da aynı hızla gelip gidecektir.

Korku sadece zihninizin bir sınırlamasıdır. Hastalanmaktan, işsiz kalmaktan, sevdiğiniz birini kaybetmekten ya da eşinizin sizi terk etmesinden korkuyorsunuz. O zaman korku bir savunma mekanizması haline gelir. Bununla birlikte, zihninizde korku dolu durumları yeniden yaratmayı bırakabilmeniz için ayna çalışmanızı yapmak çok daha güçlü olacaktır.

Aşk ve korku arasında bir seçim yaptığımıza inanıyorum. Değişim korkusu, değişmeme korkusu, gelecek korkusu ve bir şans alma korkusu yaşıyoruz. Yakınlıktan korkarız ve yalnız olmaktan korkarız. İnsanlara neye ihtiyacımız olduğunu ve kim olduğumuzu bildirmekten ve geçmişi bırakmaktan korkuyoruz. Ancak zihin aynı anda iki karşıt düşünceyi tutamaz ve spektrumun diğer ucunda korkudan sevgi vardır. Aşk, hepimizin aradığı mucize yaratıcısıdır. Kendini sevdiğinde, kendine iyi bakabilirsin.

Korktuğunuz zaman, bunun kendinizi sevmediğiniz ve kendinize güvenmediğiniz anlamına geldiğini kendinize hatırlatın. Yeterince iyi olmadığınız inancı, genellikle korkularınızın kökenindedir. Ama kendini sevip onayladığında *tamamen,* korkularınızı yenmeye başlayabilirsiniz.

Kalbinizi, bedeninizi ve zihninizi güçlendirmek için elinizden gelen her şeyi yapın. Aynanıza ve içinizdeki güce dönün.

Onaylayalım: *Herşey iyi. Her şey benim en yüksek iyiliğim için çalışıyor. Güvendeyim. Aşk benim gücüm. Sadece sevgi gercektir.*

12. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

1. Şu anda yaşadığınız en büyük korku nedir? Bir Post-it® notuna yazın ve notu aynanızın sol tarafına yapıştırın. Bu korkuyu kabul edin. Söyle:*Beni korumak istediğini biliyorum. Bana yardım etmek istemeni takdir ediyorum. Teşekkür ederim. Şimdi gitmene izin verdim. Seni serbest bırakıyorum ve güvendeyim.*Ardından yapışkan notu alın, yırtın ve çöp kutusuna atın veya tuvalete sifonu çekin. Ancak korkudan kurtulursanız, mesele onu serbest bırakmaktır.

2. Aynaya tekrar bakın ve şu olumlamaları tekrarlayın: *seviyorum ve güveniyorum. Aşk ve hayat bana iyi bak. Ben beni yaratan Güçle birim. Güvendeyim. Benim dünyamda her şey yolunda.*

3. Şimdi aynaya bakın ve nefesinizi gözlemleyin. Korktuğumuzda genellikle nefesimizi tutarız. Tehdit veya korku hissediyorsanız, bilinçli olarak nefes alın. Birkaç derin nefes alın. Nefes almak, içinizdeki gücünüz olan alanı açar. Omurganızı düzeltir, göğsünüzü açar ve hassas kalp odanızın genişlemesini sağlar.

4. Doğal olarak nefes almaya ve nefesinizi gözlemlemeye devam edin. Bunu yaparken şu olumlamaları tekrarlayın:*Seni seviyorum [İsim]. Seni seviyorum. Seni gerçekten seviyorum. hayata güveniyorum. Hayat bana ihtiyacım olan her şeyi veriyor. Korkacak bir şey yok. Güvendeyim. Herşey iyi.*

Güç İçinizde: Günlük Tutma Egzersiziniz

12. Gün

1. En büyük korkularınızı aşağıdaki başlıklar altına yazın: *Aile, Sağlık, Kariyer, İlişkiler,* ve *Finans.*

2. Ardından, listelediğiniz her korku için bir veya daha fazla olumlu onaylama yazın. mesela sen yazdıysan*Hastalanıp kendime bakamayacağım diye korkuyorum.* o zaman bir onaylama olabilir *İhtiyacım olan tüm yardımı her zaman çekeceğim.*

12. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Ben Her Zaman Mükemmelim Korumalı*

Unutmayın: Korkunç bir düşünce geldiğinde, o sadece sizi korumaya çalışıyordur. Korkuya "Bana yardım etmek istemeni takdir ediyorum" de. Bu korkuyu gidermek için bunu bir onaylama ile takip edin. Korkuyu kabul edin ve ona teşekkür edin, ancak ona güç veya önem vermeyin.

12. Gün Meditasyonu: Güvenli ve Sevgi dolu bir Meditasyon Yaratmak dünya *(Ses indirmenin 12. Günü)*

Bugünü ve her günü bir öğrenme zamanı, yeni bir başlangıç olarak düşünün. Değişmek ve büyümek, bilincinizi yeni bir düzeye açmak ve yeni fikirleri ve yeni düşünme biçimlerini düşünmek, içinde yaşamayı hayal ettiğimiz dünyayı tasavvur etmek için bir fırsattır. Vizyonumuz dünyayı yaratmaya yardımcı olur. Kendimizi ve gezegenimizi yeni ve güçlü şekillerde gördüğümüzde benimle gelin. Herkesin onurlu olduğu, hangi ırk veya milliyetten olursa olsun herkesin kendini güçlü ve güvende hissettiği bir dünya hayal edin. Tüm çocuk istismarı ortadan kalkarken, her yerde çocuklara değer verildiğini ve değer verildiğini görün. Okulların değerli zamanlarını çocuklara kendilerini nasıl sevecekleri, nasıl ilişkiler kuracakları, nasıl ebeveyn olunacakları, parayı nasıl idare edecekleri ve finansal olarak nasıl güvende olacakları gibi önemli şeyleri öğretmek için kullandıklarını görün. O zaman tüm hasta insanların tekrar iyileştiğini görün, Doktorlar insanları sağlıklı ve canlı tutmayı öğrendikçe, hastalık geçmişte kaldı. Acı ve ıstırabın kaybolduğunu ve hastanelerin apartmanlara dönüştüğünü görün.

Çalışmak isteyen herkes için bakılan tüm evsizleri ve işleri tasavvur edin. Hapishanelerin hem gardiyanlarda hem de mahkumlarda özdeğer ve özsaygı oluşturduğunu, hayatı seven sorumlu vatandaşları serbest bıraktığını görün. Kiliselerin, öğretilerinden günahı ve suçu kaldırdığını ve ilahi ihtişamlarını ifade etme ve en yüksek iyiyi bulma konusunda üyelerini desteklemelerini görün. Adalet ve merhametin herkese açık olduğu, insanları gerçekten önemseyen hükümetleri görün. Açgözlülük bilinmez hale geldikçe dürüstlük ve adaletin tüm işletmelere geri döndüğünü görün. Erkeklerin ve kadınların güçlendiğini görün

tüm şiddet eylemleri ortadan kaldırıldığı için birbirinizi onurlu bir şekilde yaşamak. Saf suyun, besleyici yiyeceklerin ve temiz havanın hepimiz için norm olduğunu görün. Şimdi dışarı çıkıp temiz yağmuru hissedelim. Ve durduğunda bulutlar kaybolur ve güneş çıkarken güzel bir gökkuşağı görürüz. Temiz havaya dikkat edin. Tazeliğini koklayın. Akarsularda ve göllerde köpüklü su görün. Yemyeşil bitki örtüsüne dikkat edin: yoğun ormanlar, bol çiçekler ve herkese açık meyve ve sebzeler.

Dünyanın her yerinde, herkesin barış ve bolluk içinde, tüm insanlar arasında uyum içinde olduğunu görün. Kollarımızı bırakıp kalplerimizi açtıkça, yargılamanın, eleştirinin ve önyargının eski moda olduğunu ve solup gittiğini görüyoruz. Sınırların parçalandığını, ayrılıkların kaybolduğunu görün. Hepimizin bir, gerçekten birbirini önemseyen kardeşler olduğumuzu görün.

Gezegenin, Dünya Anamızın iyileştiğini ve bütünleştiğini görün, dünya rahat bir nefes alırken ve barış hüküm sürerken doğal afetler dağılıyor.

Bu gezegende olmasını istediğiniz diğer olumlu şeyleri düşünün. Bu fikirleri zihninizde tutmaya ve tasavvur etmeye devam ederken, bu yeni güvenli ve sevgi dolu dünyayı yaratmaya yardım ediyorsunuz.

13. GÜN

Güne Sevgiyle Başlamak

Bugün, sabaha nasıl başladığınızın, güne ilişkin deneyimlerinizi belirleyebileceğini keşfediyorsunuz. Pozitifliğin gücünün nasıl olduğunu öğreniyorsun
her şeyi daha iyi için değiştirebilir.

Tebrikler! Bu kursun ilk 12 dersini başarıyla tamamladınız. İnanç kalıplarınızı değiştirmek ve sağlıksız duyguları serbest bırakmak için ayna çalışması aracını nasıl kullanacağınızı öğrendiniz. Ayna çalışmasının gücünü ve hayatınızı nasıl değiştirebileceğini hissetmeye başlıyor musunuz?

Bugün, hayatınızın belirli alanlarını iyileştirmeye yardımcı olmak için ayna çalışmanızı nasıl kullanacağınızı öğreneceksiniz. Güne nasıl başladığınızla başlayalım. Sabahın ilk saatinin çok önemli olduğunu biliyor muydunuz? Nasıl harcadığınız, günün geri kalanındaki deneyiminizi belirleyecektir.

nasıl oldu *sen* güne bugün başla Uyandığında ağzından çıkan ilk kelimeler nelerdi? şikayet ettin mi Hayatında neyin yolunda gitmediğini düşündün mü?

Güne nasıl başlarsanız, genellikle hayatınızı öyle yaşarsınız.

Banyo aynasına ilk baktığınızda ne diyorsunuz? Duş alırken ne diyorsunuz? Giyinirken ne diyorsun? İş için evden nasıl çıkarsınız? Kapıdan mı çıkıyorsun yoksa önce güzel bir şey mi söylüyorsun? Arabaya bindiğinizde ne yaparsınız? Kapıyı çarpar ve işe gitmek için homurdanır mısınız, yoksa yolculuğunuzdaki trafiği kutsar mısınız?

Pek çok insan güne “Ah, kahretsin! Başka bir gün ve kalkmam gerek, kahretsin!” Güne kötü bir başlangıç yapıyorsanız,

hiç iyi bir gün geçirmeyeceksin. Bu mümkün değil. Sabahın berbat olması için elinden geleni yaparsan günün berbat olur.

Yıllardır yaptığım küçük bir rutinim var. Uyanır uyanmaz bedenimi yatağıma biraz daha sokulur ve gerçekten iyi bir gece uykusu için yatağıma teşekkür ederim. Güne olumlu düşüncelerle başlarken bunu birkaç dakikalığına yapıyorum. Kendime şöyle şeyler söylüyorum:*Bu iyi bir gün. Bu gerçekten güzel bir gün olacak.*Sonra kalkarım, banyoyu kullanırım ve vücuduma iyi çalıştığı için teşekkür ederim.

Ben de biraz zaman geçiriyorum. Banyonun kapısında tüm vücudumu germek için kullanabileceğim bir egzersiz barım var. Barı tutuyorum, dizlerimi üç kez göğsüme çekiyorum ve sonra kollarımdan tutuyorum. Sabahları vücudumu esnetmenin esnekliği ve sağlığı korumak için çok iyi olduğunu düşünüyorum.

Birkaç esneme yaptıktan sonra bir fincan çay yapıp yatağa geri götürüyorum. Yatağımı seviyorum. Başlığı özel bir açıyla yaptırdım, böylece okurken veya yazarken ona yaslanabilirim.

Vücudumu ve zihnimi germek benim sabah ritüelim. Sonra kalkmaya başlıyorum. Günün geri kalanıyla yüzleşmeden önce kendime iki saat ayırmaya çalışıyorum. İşlerimi rahat bir şekilde yapabilmeyi seviyorum. Zaman ayırmayı öğrendim.

Çocuklarını okula hazırlaması gereken meşgul bir anne veya babaysanız veya işe erken gitmeniz gerekiyorsa, güne doğru bir şekilde başlamak için kendinize biraz zaman ayırmanız önemlidir. Sabahları bu fazladan zamana sahip olmak için daha erken uyanmayı tercih ederim. Kendinize sadece 10 veya 15 dakika ayırsanız bile, bu kesinlikle gereklidir. Öz bakım zamanı.

Kalktığınızda, size iyi gelen bir ritüel yapmak ve kendinize bir şeyler söylemek önemlidir.

bu seni iyi hissettirir. Kendiniz için mümkün olan en iyi günü harekete geçirin. Hayatınızdaki bu değişiklikleri bir anda yapmak zorunda değilsiniz. Sabah için bir ritüel seçin ve oradan başlayın. Ardından ritüeli bitirdikten sonra başka bir tane seçin ve uygulamaya devam edin. Kendinizi bunaltmayın. Unutmayın: fikir iyi hissetmektir.

Onaylayalım: *Bugün harika bir yeni gün ve harika bir yeni gelecek yaratıyorum.*

13. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

1. Sabah uyandığınızda ve gözlerinizi açtığınızda, kendinize şu olumlamaları söyleyin: *Günaydın, yatak. Bu kadar rahat olduğun için teşekkür ederim. Seni seviyorum. Bu mübarek bir gündür. Herşey iyi. Bugün yapmam gereken her şey için zamanım var.*
2. Şimdi rahatlamak için birkaç dakika daha ayırın ve bu olumlamaların zihninizde akmasına izin verin, ardından onları kalbinizde ve vücudunuzun geri kalanında hissedin.
3. Kalkmaya hazır olduğunuzda banyo aynanıza gidin. Gözlerinin derinliklerine bak. Size bakan o güzel, mutlu, rahat insana gülümseyin!
4. Aynaya bakarken şu olumlamaları söyleyin: *Günaydın, [İsim]. Seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum. Bugün önümüze gelen harika deneyimler var.*Ve sonra kendinize şöyle güzel bir şey söyleyin: *Oh, bugün harika görünüyorsun. En güzel gülümsemeye sahipsin. Bugün size harika bir gün diliyorum.*

Güç İçinizde: 13. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Kendiniz için bir sabah ritüeli oluşturun. Sabahınıza olumlu, mutlu ve destekleyici bir şekilde başlamak için atabileceğiniz tüm adımları yazın.
2. Sabah ritüelinizdeki adımların her biri için söyleyebileceğiniz iki veya üç onaylama yazın. Giyindiğiniz, kahvaltınızı hazırladığınız ve arabanıza binip işe gittiğiniz zaman için onaylamalar yazın.
3. Günlük ritüeliniz için daha fazla onaylama örneği istiyorsanız, aşağıdaki onaylamalara bakın. *Olağanüstü Bir Yaşam Yaratabilirsiniz,* Cheryl Richardson ile yazdığım kitap.

13. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Yeni Kapılar Açıyorum*

hayat

Hayatın koridorunda duruyorsun ve arkanda birçok kapı kapandı. Kapılar artık yapmadığınız, söylemediğiniz veya düşünmediğiniz şeyleri, artık sahip olmadığınız deneyimleri temsil eder. Önünüzde, her biri yeni bir deneyime açılan bitmeyen bir kapı koridoru var.

İlerlerken, sahip olmak istediğiniz harika deneyimlerin kapılarını açtığınızı görün. Sevinç, barış, şifa, refah ve sevgiye kapı açtığınızı görün. Anlayış, şefkat ve bağışlama kapıları. Özgürlüğe açılan kapılar. Özdeğer ve özsaygıya açılan kapılar. Kendini sevmenin kapıları. Hepsi burada, önünüzde. İlk önce hangi kapıyı açacaksınız?

İç rehberinizin sizi sizin için en iyi şekilde yönlendirdiğine ve ruhsal gelişiminizin sürekli olarak genişlediğine güvenin. Hangi kapı açılır veya kapanırsa kapansın, her zaman güvendesiniz.

13. Gün Meditasyonunuz: Aşk İçin Olumlu Olumlamalar
(Ses indirmenin 13. Günü)

Sizin için gerçek olacaklarını bilerek, bu olumlamaların bilincinizi doldurmasına izin verin. Bunları sık sık, keyifle uygulayın:

Zaman zaman sevdiklerime onları nasıl daha çok sevebileceğimi soruyorum. Aşkın gözleriyle açıkça görmeyi seçiyorum. Gördüğümü seviyorum. Aşkı ve romantizmi hayatıma çekiyorum ve şimdi kabul ediyorum. Aşk her köşede ve neşe tüm dünyamı dolduruyor. Her gün karşılaştığım aşka seviniyorum.
Aynaya baktığımda rahatım ve "Seni seviyorum. Seni gerçekten gerçekten seviyorum."
Artık aşkı, romantizmi, neşeyi ve hayatın bana sunduğu tüm güzellikleri hak ediyorum. Etrafım sevgiyle çevrili. Herşey iyi.
Beni gerçekten seven biriyle neşeli, samimi bir ilişki içindeyim. Ben güzelim ve herkes beni seviyor.

Gittiğim her yerde sevgi tarafından karşılanırım.

Sadece sağlıklı ilişkileri çekiyorum. Bana her zaman iyi davranılır.

Hayatımdaki tüm aşk için çok minnettarım. Her yerde buluyorum.

14. GÜN

Kendinizi Sevmek: Kendinize Bir Bakış
İkinci hafta

Bugün ayna çalışmanızdaki ilerlemenizi gözden geçiriyorsunuz ve nasıl yapılacağını öğreniyorsunuz.
yolculukta kendinize daha fazla zaman ve cesaret verin.

Sizinle ne kadar gurur duyuyorum sevgili varlıklar! İşte ikinci haftamızın sonu ve işte burada arkadaşınızın, aynanızın karşısındasınız, her gün hayatınıza daha fazla sevgiyi yansıtabileceğiniz birçok yolu uyguluyor ve öğreniyorsunuz! Sevgiyi, sevinci ve hayatın size sunduğu tüm iyi şeyleri hak ediyorsunuz. Ayna işinizi yaparken hala biraz aptal veya huzursuz hissedebilirsiniz. Sorun yok. Her gün yeni egzersizlere başlarken kendinize karşı sabırlı olmanızı tavsiye ederim. Değişim zor olabilir ya da kolay olabilir. Bunun bir kendini sevme ve kabullenme yolculuğu olduğunu unutmayın ve gösterdiğiniz tüm çabayı kabul edin.

Zaten çok şey başardın. Aynanızın ne söylediğinizin ve ne yaptığınızın çok daha fazla farkında olmanıza nasıl yardımcı olduğunu gördünüz. Size hizmet etmeyen her şeyi nasıl bırakacağınızı öğreniyorsunuz. Kendi kendine konuşmanın daha çok farkına varıyor, sözlerini dikkatle dinliyor ve onları olumlu olumlamalara nasıl dönüştüreceğini öğreniyorsun. Ayrıca, iç eleştirmeninizi, çabalarınızı ve değişime olan bağlılığınızı övecek ve övecek hayran bir hayrana dönüştürmek için çok çalışıyorsunuz. Aferin sana!

İçinizdeki çocuk geçen hafta iki dersin konusuydu ve siz ikisiyle de cesurca mücadele ettiniz. Kendine büyük bir neşe ver! sen tanıttın

kendinizi içinizdeki çocuğa anlatın ve bu küçüğün ne hissettiğini anlamaya başlıyorsunuz. Ayrıca bu çocuğu kollarınızda tutmak ve onun ne kadar güvenli ve sevildiğini bilmesini sağlamak için zaman buluyorsunuz. Kendini sevme yolunda bu büyük adımı attığın için seninle gurur duyuyorum.

Bu ilk 14 dersten sonra, bedeninizin içsel düşüncelerinizi ve inançlarınızı nasıl yansıttığını keşfediyorsunuz. Vücudunuzun mesajlarına dikkat etmeye başlıyorsunuz. Vücudunuza ihtiyaç duyduğu sevgi dolu beslenmeyi beslemeye başlıyorsunuz: cesaretlendirici düşünceler ve olumlu olumlamalar. Ayrıca, olumsuz olsalar bile gerçek duygularınızı ve duygularınızı ifade ettiğinizde ne kadar iyi hissedebileceğinizi fark ediyorsunuz. Ayrıca başkalarına karşı öfkenizi serbest bırakmak için yaptığınız tüm sıkı çalışma ve egzersizler için kendinizi tebrik etmelisiniz. Bu, hayatınızı gerçekten değiştirebilecek bir şifa deneyimidir.

Ayna çalışmanız sırasında korkularınızı gözlemleyerek ve onlara hitap ederek bu hafta çok önemli bir ders daha aldınız: *sen korkuların değilsin.* Korku sadece zihninizin bir sınırlamasıdır. Her zaman sevgi ve korku arasında bir seçeneğiniz vardır.

Ayrıca bu hafta en sevdiğim ilkelerden birini uyguluyorsunuz: *güne nasıl başladığınız genellikle hayatınızı nasıl yaşadığınızdır.* Güne sevgi dolu düşüncelerle başlamak için çaba sarf ettiğinizi bilmek beni çok mutlu ediyor. Bu, güzel gününüzün geri kalanı için olumlu bir ton oluşturur.

Sadece 14 günde ne kadar öğrendiğinizi gördünüz mü? Bu yeni ayna çalışması deneyiminden geçerken kendinize her türlü cesareti vermeye devam edin. Her zaman yanında olduğumu bil.

Onaylayalım: *İşte buradayım, dünya - bu ayna çalışması kursunun bana öğrettiği tüm harika şeylere açık ve alıcıyım.*

14. Gün Ayna Çalışması Egzersiziniz

1. Çocukken gerçekten mutlu olduğunuz bir zamanda çekilmiş bir fotoğrafınızı bulun. Belki doğum günü partinizde veya arkadaşlarınızla bir şeyler yaparken ya da en sevdiğiniz yerlerden birini ziyaret ederken çekilmiş bir fotoğrafınız vardır.
2. Bu fotoğrafı banyo aynanıza bantlayın.

3. Fotoğraftaki o canlı ve mutlu çocukla konuşun. Bu çocuğa tekrar böyle hissetmeyi ne kadar çok istediğini söyle. İçinizdeki çocukla gerçek duygularınızı ve sizi engelleyen şeyleri tartışın.
4. Kendinize şu olumlamaları söyleyin: *Tüm korkularımdan kurtulmaya hazırım. Güvendeyim. İçimdeki çocuğu seviyorum. Seni seviyorum. Mutluyum. memnunum. Ve ben seviliyorum.*
5. Bu olumlamaları on kez tekrarlayın.

Güç İçinizde: 14. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Günlüğünüzü çıkarın ve üzerinde yaptığınız ilk alıştırmaya açın. 7. Gün.
2. O gün ayna çalışmanızı yaparken yazdığınız duygu ve gözlemleri okuyun.
3. Ayna çalışmasının ikinci haftasından sonra bugün yeni bir sayfaya duygu ve gözlemlerinizi yazın. Egzersizler sizin için kolaylaşıyor mu? Aynaya baktığınızda kendinizi daha mı rahat hissediyorsunuz?
4. En başarılı olduğunuz yeri yazın. En çok nerede sorun yaşadığınızı yazın.
5. Blokajları deneyimlediğiniz alanlarda size yardımcı olacak yeni bir ayna çalışması alıştırması ve olumlamalar oluşturun.

14. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Sadece Görmek İstiyorum benim görkemim*

Her olumsuz, yıkıcı, korku dolu düşünce ve düşünceyi zihninizden ve hayatınızdan çıkarmayı seçin. Artık zararlı düşünceleri veya konuşmaları dinlemeyin veya bunların bir parçası olmayın. Bugün kimse sana zarar veremez çünkü

incinmeye inanmayı reddediyorsun. Ne kadar haklı görünseler de, zarar verici duygulara teslim olmayı reddediyorsunuz. Sizi kızdırmaya veya korkutmaya çalışan her şeyin üzerine çıkarsınız. Yıkıcı düşüncelerin üzerinizde hiçbir gücü yoktur.

Sadece hayatında yaratmak istediğini düşünür ve söylersin. Yapmanız gereken her şey için fazlasıyla yeterlisiniz. Siz sizi yaratan Güç ile birsiniz. Güvendesin. Senin dünyanda her şey yolunda.

14. Gün Meditasyonunuz: Gücünüzü Hissedin
(Ses indirmenin 14. Günü)

Bu yeni güne kollarınızı açarak ve sevgiyle hoş geldiniz. Gücünü hisset. Nefesinizin gücünü hissedin. Sesinizin gücünü hissedin. Aşkınızın gücünü hissedin. Bağışlamanızın gücünü hissedin. Değişme isteğinizin gücünü hissedin.

Güzelsin. Sen ilahi, muhteşem bir varlıksın. Her iyiyi hak ediyorsun - sadece bir iyiliği değil,*herşey* iyi. Gücünüzü hissedin ve onunla barışık olun, çünkü güvendesiniz.

WEEK THREE

15. GÜN

Kendinizi ve Olanları Affetmek
Seni incittim

Bugünün dersi affetmekle ilgili - kendinizi ve seni incitti, böylece kalbini yeni bir sevgi düzeyine açtı kendin.

Son iki hafta boyunca, sizi engelleyen eski inançların birçoğunu salıvermeye çalıştınız. Kolay bir iş olmadığını biliyorum, bu yüzden ilerlemenizi kutlamak için kendinize zaman tanıyın. Bugün aynanıza bakıp çok daha hafif hissetmek nasıl bir duygu? Derin bir nefes alın. Şimdi bu nefesi bırakın ve "Ahh! Geçmişimi bırakıyorum ve harika hissediyorum!" Affetmek hepimiz için zor bir alandır. Bizi yıllarca birbirine bağlayan bu blokları inşa ediyoruz. Elimi tut ve birlikte kendimizi ve bizi incitenleri affetmeyi öğrenmeye çalışalım. Bunu yapabilirsin. Affetmek, kalplerimizi öz sevgiye açar. Kendinizi sevmekle ilgili bir sorununuz varsa, affedilmeyen bir durumda sıkışıp kalabilirsiniz. Birçoğumuz yıllarca kin taşıyoruz. Birinin bize yaptıkları yüzünden kendimizi haklı hissedebiliriz. Ben buna kendini beğenmiş küskünlük hapishanesinde sıkışıp kalmak diyorum. Haklı olabiliriz ama asla mutlu olamayız. Aynı fikirde olmayabilirsiniz ve "Ama o kişinin ne olduğunu bilmiyorsunuz.*yaptı* bana göre. Bu affedilemez." Affetmeye isteksiz olmak, kendinize yapacağınız korkunç bir şeydir. Acı, her gün bir çay kaşığı zehir yutmak gibidir. Birikir ve size zarar verir. Kendinizi geçmişe bağlı tuttuğunuzda sağlıklı ve özgür olmanız imkansızdır.

Öğrenebileceğiniz en büyük manevi derslerden biri, herkesin herhangi bir anda elinden gelenin en iyisini yaptığını anlamaktır. İnsanlar sahip oldukları anlayış, farkındalık ve bilgi ile ancak bu kadarını yapabilirler. Her zaman, başkalarına kötü davranan insanlar, çocukluklarında kendilerine kötü davranılmışlardır. Şiddet düzeyi ne kadar yüksek olursa, içlerindeki acı da o kadar büyük olur ve daha fazla saldırabilirler. Bu, davranışlarının kabul edilebilir veya affedilebilir olduğu anlamına gelmez. Ancak, kendi ruhsal gelişiminiz için onların acılarının farkında olmalısınız.

Üzerinde durduğun olay bitti - belki de çok geçti. Bırak gitsin. Kendinize özgür olmanıza izin verin. İnşa ettiğiniz bu kişisel hapishaneden çıkın ve hayatın güneş ışığına adım atın. Durum devam ediyorsa, kendinize neden bu kadar az düşündüğünüzü ve buna hala katlandığınızı sorun. Neden böyle bir durumda kalıyorsun?

Bir seçeneğiniz var: sıkışmış ve acılı kalabilir ya da geçmişi isteyerek affedip gitmesine izin vererek kendinize bir iyilik yapabilir ve ardından neşeli, tatmin edici bir hayat yaratmaya devam edebilirsiniz. Hayatını istediğin gibi yapma özgürlüğüne sahipsin, çünkü seçme özgürlüğün var.

Bugünkü dersin amacı, benlik saygınızı hayatınızda sadece sevgi dolu deneyimlere izin verecek bir düzeye yükseltmenize yardımcı olmaktır. Lütfen intikam almaya çalışarak zamanınızı boşa harcamayın. Çalışmayacak. Verdiğin her zaman sana geri döner. Öyleyse geçmişi bırak ve şimdi kendini sevmeye çalış. O zaman harika bir geleceğin olabilir.

Öğrendiğim en değerli derslerden biri, affetme çalışmanızı yaparken, ilgili kişilere gidip onları affettiğinizi söylemenize gerek olmadığıdır. Bazen bunu yapmak isteyeceksiniz, ama yapmak zorunda değilsiniz. Bağışlamadaki en büyük iş kendi kalbinizde ve aynanızın önünde yapılır.

Unutma, affetmek nadiren başkaları içindir. Bu senin için.

Pek çok insan bana birini gerçekten affettiklerini söyledi ve bir iki ay sonra o kişiden bir telefon ya da e-posta aldılar ve affedilmemi istediler. Bu en sık aynanın önünde affetme egzersizleri yaptıktan sonra oluyor gibi görünüyor. Bugünün dersinde ayna çalışması alıştırmalarını yaparken, duygularınızı derinden deneyimlemenize izin verin.

Onaylayalım: *Kendimi affettiğimde, başkalarını affetmek daha kolay hale geliyor.*

15. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

Affetme çalışmasından en çok faydayı aynanın karşısında yaptığınızda alacağınıza inanıyorum. Önünde rahatça oturabileceğin bir ayna bulmanı öneririm. Yatak odamın kapısının arkasındaki uzun aynayı kullanmayı seviyorum. Bu egzersizi yapmak için kendinize zaman verin. Ve muhtemelen bunu sık sık tekrarlamak isteyeceksiniz. Çoğumuzun affedecek çok insanı var.

1. Aynanızın karşısına oturun ve gözlerinizi kapatın. Birkaç kez derin nefes alın. Kendinizi sandalyenize topraklanmış hissedin.
2. Hayatında seni inciten birçok insanı düşün. Aklınızdan geçmelerine izin verin. Şimdi gözlerinizi açın ve onlardan biriyle yüksek sesle konuşmaya başlayın. “Beni derinden incittin. Bunu asla aşamayacağımı düşündüm. Ancak artık geçmişe takılıp kalmayacağım. Seni affetmeye hazırım." Bunu henüz yapamıyorsanız, sadece onaylayın,*İstekliyim.* Affetmeye doğru ilerlemek için tek yapmanız gereken sizin istekliliğiniz.
3. Bir nefes alın ve sonra kişiye, “Seni affediyorum. Seni serbest bırakıyorum." Tekrar nefes alın ve “Özgürsünüz. Boşum."
4. Nasıl hissettiğinize dikkat edin. Direnç hissedebilir veya rahatlama hissedebilirsiniz. Direnç hissederseniz, sadece nefes alın ve onaylayın:*Tüm direnişi serbest bırakmaya hazırım.*
5. Bu alıştırmayı yapmaya devam ederken, bugün ya da başka bir gün, affedeceğiniz kişi listenizi genişletin. Unutmayın: affetmek bir olay değildir; bu bir süreç. Bir kişi üzerinde biraz daha uzun süre çalışmaya devam etmeniz gerekebilir, her seferinde affetmeye biraz daha derine inebilirsiniz.

Bu, birkaç kişiyi affedebileceğiniz bir gün olabilir. Sadece birini affedebileceğiniz bir gün olabilir. Önemli değil. Ancak bu egzersizi yapmanız sizin için doğru yoldur. Evren ve affetme senin ortaya çıkışını görüyor. Bazen affetmek bir soğanın katmanlarını soymak gibidir. Çok fazla katman varsa, soğanı bir gün kadar uzaklaştırın. Her zaman geri gelip başka bir katmanı soyabilirsiniz. Bu alıştırmayı yapmaya istekli olduğunuz için bile kendinizi kabul edin. iyileşiyorsun.

Güç İçinizde: 15. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Kendinizi rahat ve huzurlu hissettirecek hafif bir müzik açın. Şimdi günlüğünüzü ve kaleminizi alın ve zihninizin sürüklenmesine izin verin.
2. Geçmişe dönün ve kendinize kızdığınız her şeyi düşünün. Onları bir yere yaz. Onları yaz*herşey* aşağı. Birinci sınıfta pantolonunu ıslattığın için kendini asla affetmediğini keşfedebilirsin. Bu yükü taşımak için ne kadar uzun bir zaman!
3. Şimdi bu listeyi alın ve her madde için olumlu bir onay yazın. sen yazdıysan*[Olay] için kendimi asla affetmeyeceğim,* o zaman onaylamanız şöyle olabilir: *Bu yeni bir an. Bırakmakta özgürüm.* Bazen başkalarını affetmenin kendinizi affetmekten daha kolay olduğunu unutmayın. Çoğu zaman kendimizin mükemmelliğini talep ederiz ve kendimize diğerlerinden daha sert davranırız. Ancak, bu eski tutumun ötesine geçmenin zamanı geldi. Kendini bağışla. Bırak gitsin. Kendinize spontane ve özgür olma alanı verin.
4. Şimdi günlüğünüzü bırakın ve dışarı çıkın - bir plaja, bir parka, hatta boş bir araziye - ve kendinizi bırakın. Koşmayın; koş - vahşi ve özgür. Takla at. Sokak boyunca atlayın ve bunu yaparken gülün! İçinizdeki çocuğu dışarı çıkarın ve biraz eğlenin. Peki ya biri seni görürse? Bu senin özgürlüğün için!

15. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *affedebilirim*

Ben hayatla birim ve hayat beni seviyor ve destekliyor. Bu nedenle, kendim için sevgiyle dolu açık bir kalp talep ediyorum. Hepimiz herhangi bir anda elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz ve bu benim için de geçerli. Geçmiş bitti ve bitti. Ben ebeveynlerim veya onların kızgınlık kalıpları değilim. Ben kendi benzersiz benliğim ve kalbimi açmayı ve sevgiye izin vermeyi seçiyorum.

Merhamet ve geçmiş acının tüm hatıralarını temizlemek için anlayış. Olabileceğim her şey olmakta özgürüm. Bu benim varlığımın gerçeğidir ve ben bunu böyle kabul ediyorum. Hayatımda her şey yolunda.

15. Gün Meditasyonunuz: Affetmek İçin
(Ses indirmenin 15. Günü)

İşte affetmek için bazı olumlu onaylamalar. Onları sık sık tekrarlayın.

Kalbimin kapısı içeriye açılıyor. Affetmekten sevgiye geçiyorum. Ben düşüncelerimi değiştirdikçe çevremdeki dünya da değişiyor. Geçmiş bitti, bu yüzden şimdi hiçbir gücü yok. Bu anın düşünceleri geleceğimi yaratıyor. Kurban olmak hiç eğlenceli değil. Artık çaresiz olmayı reddediyorum. Kendi gücümü talep ediyorum.

Kendime geçmişten gelen özgürlüğü armağan ediyorum ve şimdiye neşeyle ilerliyorum.
Sevgiyle çözülemeyecek kadar büyük ya da küçük hiçbir sorun yoktur.
İyileşmeye hazırım, affetmeye hazırım ve her şey yolunda.
Eski, olumsuz kalıpların artık beni sınırlamadığını biliyorum. Kolaylıkla gitmelerine izin verdim.
Kendimi affettiğimde, başkalarını affetmek daha kolay hale geliyor.
Mükemmel olmadığım için kendimi affediyorum. En iyi bildiğim şekilde yaşıyorum.
Artık tüm çocukluk travmalarımı serbest bırakmak ve aşka geçmek benim için güvenli.
Algılanan tüm yanlışlar için geçmişimdeki herkesi affediyorum. Onları sevgiyle serbest bırakıyorum.
Önümde duran hayattaki tüm değişiklikler olumlu ve güvendeyim.

16. GÜN

İlişkilerinizi İyileştirmek

Bugün eski bir aşkı serbest bırakmayı, kırılmış bir aşkı iyileştirmeyi öğreniyorsunuz.
ilişki ve yeni bir aşk arıyorum.

Affetmek hepimizin aradığı mucizevi tedavidir. Muhtemelen bugün kendinizi çok daha hafif ve daha güzel hissediyorsunuz. Özgürlüğünüzü kutlayın ve kendinizi sevgiyle kuşatın.

Gerçekten de bugünkü konumuz aşk. Eski bir aşkı bırakmak ya da bozulan bir ilişkiyi iyileştirmek isteyebilirsiniz ya da belki yeni bir aşk arıyorsunuz. Şu an aynana bakmanı istiyorum. Size bakan o harika ve sevgi dolu insanı görüyor musunuz? Bu tanıdığın en önemli kişi: kendin!

Bir ilişkiyi iyileştirmek istiyorsanız, iyileştirmeniz gereken ilk ilişki kendinizle olan ilişkidir. kim neden seninle olmak istesin ki*sen* seninle olmak istemiyor musun? Kendinizden memnun olduğunuzda, diğer tüm ilişkileriniz de gelişir. Mutlu bir insan başkaları için çok çekicidir. Daha fazla sevgi arıyorsanız, kendinizi daha çok sevmeniz gerekir. Bu kadar basit.

Bu, eleştiri yok, şikayet yok, suçlama yok, sızlanma yok ve yalnız hissetmeyi seçmemek anlamına geliyor. Şu anda kendinizden çok memnun olmak ve sizi iyi hissettirecek düşünceleri düşünmeyi seçmek demektir.
şimdi.

Aşkı deneyimlemenin tek bir yolu yoktur, çünkü herkes onu farklı şekillerde deneyimler. Bazılarımızın aşkı gerçekten deneyimleyebilmesi için,*hissetmek* sarılmak ve dokunulmak yoluyla sevmek. Diğerleri gerekir*duymak* sözler *ben*

seni seviyorum. Yine de başkalarının ihtiyacı var *görmek* çiçek hediyesi gibi bir sevgi gösterisi. Genellikle sevgiyi almak için tercih ettiğimiz yol, karşılığında onu en rahat hissettiğimiz yoldur.

Aynanızı kullanmanızı ve her gün sürekli olarak kendinizi sevmeye çalışmanızı öneririm. Yapabildiğiniz her an sevgi dolu olumlamalarınızı söyleyin. Kendinize olan artan sevginizi gösterin. Kendinizi romantizm ve aşkla şımartın. Kendinizi şımartın. Kendine ne kadar özel olduğunu göster. Hayat her zaman içimizde olan hisleri bize geri yansıtır. İçsel aşk ve romantizm duygunuzu geliştirirken, artan yakınlık duygunuzu paylaşacak doğru kişi bir mıknatıs gibi size çekilecektir.

Yalnızlık düşüncesinden tatmin edici düşünceye geçmek istiyorsanız, içinizde ve çevrenizde sevgi dolu bir zihinsel atmosfer yaratmanız gerekir. Aşk ve romantizm hakkındaki olumsuz düşüncelerin kaybolmasına izin verin. Bunun yerine, tanıştığınız herkesle sevgiyi, onayı ve kabulü paylaşmayı düşünün. Kim olduğunuzu gerçekten sevdiğinizde, merkezlenmiş, sakin ve güvende kalacaksınız ve evde ve işte ilişkileriniz harika olacak. Kendinizi insanlara ve durumlara farklı tepkiler verirken bulacaksınız. Bir zamanlar sizin için son derece önemli olan konular artık o kadar önemli görünmeyecek. Hayatınıza yeni insanlar girecek ve belki bazı eskiler kaybolacak. Bu ilk başta korkutucu olabilir, ancak aynı zamanda canlandırıcı ve heyecan verici olabilir.

Unutmayın: Neşeli düşünceler düşündüğünüzde mutlu bir insan olacaksınız. Herkes sizinle birlikte olmak isteyecek ve tüm ilişkileriniz gelişecek ve gelişecek.

Onaylayalım: *Varlığımın derinliklerinde sonsuz bir sevgi kuyusu var. Ben aşkım.*

16. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

1. Ayna çalışmasıyla ilgili dersinize geri dönün. 2. gün.
2. Aynanızın önünde durun.
3. Gözlerinize derinlemesine bakın ve şu olumlamaları söyleyin: *Seni seviyorum. Seni gerçekten seviyorum.*

4. Bu sefer adınızı kullanarak gözlerinizin derinliklerine bakın ve şöyle deyin: *seni seviyorum [İsim]. Seni gerçekten seviyorum.*Bu olumlamalar tekrar tekrar tekrar etmeye değer.

5. İlişkilerinizde sorun yaşıyorsanız, gözlerinizin içine bakın, derin nefes alın ve şöyle deyin: *Beni beslemeyen ve desteklemeyen ilişkilere olan ihtiyacı serbest bırakmaya hazırım.* Bunu aynada beş kez tekrarlayın ve her söylediğinizde ona daha fazla anlam verin. Söylerken belirli ilişkileri düşünün.

Güç İçinizde: 16. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Günlüğünüze, çocukken aşkı nasıl deneyimlediğinizi yazın. Anne babanızın sevgi ve şefkat gösterdiğini gözlemlediniz mi? Bir sürü sarılmayla mı büyüdün? Ailenizde kavganın, ağlamanın veya sessizliğin arkasına saklanmış aşk var mıydı?

2. On sevgi beyanı yazın ve aynanızın önünde uygulayın. İşte bazı örnekler:*Ben sevgiye layıkım. Aşka ne kadar açılırsam, o kadar güvende olurum. Bugün hayatın beni sevdiğini hatırlıyorum. Aşkın beni mükemmel zamanda bulmasına izin verdim.*

3. Yapmayı sevdiğiniz on şeyi yazın. Beş tane seç ve bugün yap.

4. Birkaç saatinizi ayırın ve kendinizi şımartın: kendinize çiçek alın, sağlıklı bir yemekle kendinizi şımartın, ne kadar özel olduğunuzu gösterin.

5. Adım 3'ü bu hafta her gün tekrarlayın!

16. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Bir Aşk Çemberinde Yaşıyorum*

Aile üyeleri yaşasın ya da yaşamasın, ailenizi bir sevgi çemberine sarın. Arkadaşlarınızı, sevdiklerinizi içerecek şekilde çevreyi genişletin,

iş arkadaşlarınız, geçmişinizden herkes ve affetmek istediğiniz ama nasıl yapacağınızı bilmediğiniz tüm insanlar. Her iki tarafta da saygı ve özen göstererek, hepsiyle harika, uyumlu ilişkilere sahip olduğunuzu onaylayın.

Bilin ki, haysiyetle, huzurla ve neşeyle yaşayabilirsiniz. Bu sevgi çemberinin tüm gezegeni sarmasına izin verin ve kalbinizin açılmasına izin verin, böylece içinizde koşulsuz sevgi için yeriniz olsun.

16. Gün Meditasyonunuz: Aşk İyileşiyor
(Ses indirmenin 16. günü)

Aşk, var olan en güçlü iyileştirici güçtür. Tanıdığınız herkese bol bol teselli, kabul, destek ve sevgi gönderin. Bu düşünceleri gönderirken, karşılığında onları da aldığınızın farkında olun.

Yaşayan ya da yaşamayan aile üyelerinizi, arkadaşlarınızı, iş arkadaşlarınızı ve geçmişinizden herkesi kucaklayan bir sevgi çemberi hayal edin. Kendinizi çemberin içine koyun. Sevilmeye değersin. Güzelsin. Sen güçlüsün. Kendinizi tüm iyiliğe ve içinizdeki koşulsuz sevgiye açın. onaylayın:

Kendimi aşka açıyorum.
Sevmeye ve sevilmeye hazırım.
Kendimi başarılı görüyorum. Kendimi sağlıklı görüyorum. Kendimi yaratıcı bir şekilde tamamlanmış görüyorum.
Karşılıklı saygı ve özenin olduğu harika, uyumlu ilişkilerim var.

GÜN 17

Stressiz Yaşamak

Stres, hayata ve sürekli değişikliklerine karşı bir korku tepkisidir. Bugün seni bu kadar stresli hissetmeyi nasıl durduracağınızı öğrenin.

Mektuplarınızdan ve Facebook sayfamdaki yorumlarınızdan, birçoğunuzun yaşamlarınızda çok fazla stresle mücadele ettiğinizi görüyorum. Neden bu kadar stresli hissettiğini biliyor musun?

Stres, hayata ve kaçınılmaz olan sürekli değişime karşı bir korku tepkisidir. *Stres* bir slogan haline geldi: duygularımızın, her şeyden önce korkumuzun sorumluluğunu almamak için bir bahane olarak kullanıyoruz. Ama eğer eşitleyebilirsen*stres* ile *korku*-ve stresli hissetmenin gerçekten korkulu bir tepki olduğunu anlayın; *ihtiyaç* Hayatınızdaki stres için.

Huzurlu, rahat bir insan ne korkmaz ne de streslidir. Bu yüzden stresli hissediyorsanız, kendinize neden korktuğunuzu sorun. Çoğu insan, iş, para, aile ve sağlık gibi şeylerin en üstte olduğu uzun bir endişe listesine sahiptir. O zaman endişeniz, korkuyu nasıl ortadan kaldıracağınız ve yaşam boyunca güvende hissederek nasıl hareket edeceğiniz olur. Ayna çalışmanızı yaparak ve olumlu olumlamalar uygulayarak başlayabilirsiniz. Bunu yaptığınızda olumsuz, kısıtlayıcı düşüncelerinizi, huzur, neşe, uyum ve stressiz bir yaşam yaratan olumlu düşüncelerle değiştirebilirsiniz.

Çok severek kullandığım bir ifade var: *olasılıkların toplamı.* Bunu New York'taki ilk öğretmenlerimden birinden öğrendim. Bu ifade bana her zaman aklımın mümkün olduğunu düşündüğümün ötesine geçmesine izin vermem için bir çıkış yeri verdi - büyüdüğüm sınırlı inançların çok ötesine.

Çocukken büyüklerin bana yönelttikleri eleştirilerin ne kadarını hak etmediğini anlamıyordum. Stresli veya hayal kırıklığı yaratan bir güne tepkileriydi. Ama eleştirilerini doğru kabul ettim ve kendimle ilgili içselleştirdiğim olumsuz düşünce ve inançlar, uzun yıllar hayatımı koşullandıran sınırlamalardı. Garip, aptal veya aptal görünmemiş olabilirim ama kesinlikle hissettim.

Hayata ve kendimize dair inançlarımızın çoğu, beş yaşımızda şekillenir. Gençken bunları biraz genişletebiliriz ve belki büyüdüğümüzde biraz daha fazla olabilir, ancak genel olarak çok az değişiklik olabilir. Size neden belirli bir inanca sahip olduğunuzu sorsaydım, neredeyse kesinlikle küçük bir çocukken verdiğiniz bir karara kadar izlerdiniz.

Yani beş yıllık bilincimizin sınırları içinde yaşıyoruz. Bu sınırlamalar çoğu zaman bizi olasılıkların bütününü deneyimlemekten ve ifade etmekten alıkoyuyor. gibi şeyler düşünüyoruz*Yeterince akıllı değilim. organize değilim. Tabağımda çok fazla var. Yeterli zamanım yok.*Kaçınız sınırlayıcı inançların sizi durdurmasına izin veriyorsunuz?

Bu sınırlamaları kabul etme veya ötesine geçme seçeneğiniz var. Unutmayın: hissettiğiniz sınırlamaların tümü zihninizdedir ve gerçeklikle hiçbir ilgisi yoktur. Sınırlayıcı inançlarınızı bırakmayı ve olasılıkların toplamına geçmenize izin vermeyi öğrendiğinizde, kendinizi keşfedeceksiniz.*vardır* yeterince iyi. Sen*yapmak* gerekene sahip olmak. Sen *Yapabilmek* tabağında ne varsa idare et. Ve ihtiyacın olan tüm zamana sahipsin. Her türlü olasılığı görebilirsin ve olağanüstü şeyler yapabilirsin.

Onaylayalım: *Her gün daha özgüvenli ve yetkin oluyorum. Yeteneklerimin sınırı yok.*

17. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

1. Bu alıştırmaya, elleriniz kucağınızda ve iki ayağınız da yere düz basacak şekilde rahat bir sandalyeye oturarak başlamanızı istiyorum. Şimdi gözlerini kapat ve üç uzun, derin nefes al. Yavaşça nefes alın ve nefes verin. Nefes alın ve nefes verin. Gerginliğinizi ve korkunuzu bir palto gibi giydiğinizi hayal edin. Düğmeleri çözdüğünü ve ceketini ceketinden çektiğini hayal et.

omuzlarınızdan geçirin, kollarınız üzerinden kaydırın ve yere bırakın. Bedeninizden dışarı akan herhangi bir korku ve gerilimi hissedin. Kaslarınızın gevşediğini hissedin. Tüm vücudunuzun rahatlamasına izin verin.

2. Şimdi cep aynanızı alın ve gözlerinize derinlemesine bakın. Söyle:*Tüm korkuları serbest bırakıyorum. Tüm gerilimi bıraktım. huzurluyum. Stresten uzak durmak benim ilahi hakkımdır.*Bu olumlamaları defalarca tekrarlamaya devam edin.
3. Gözlerinizi kapatın ve derin nefes almak için birkaç dakika daha ayırın. Bu onaylamaları tekrarlayın:*Kendime inanıyorum. Ben yetenekli bir insanım. Bunu yapabilirim. Önüme çıkan her şeyi halledebilirim. Olasılıklara inanıyorum.*
4. Bugün yansımanızı her gördüğünüzde, şu olumlamaları tekrarlayın: *huzurluyum. İhtiyacım olan tüm zamana sahibim. Hayatla kolay ve zahmetsizce akarım.*

Güç İçinizde: Günlük 17. Gününüz

Egzersiz yapmak

1. Gözlerinizi kapatın ve geçmişinize geri dönün. Kendinizi beş yaşındayken görün. Neredesin? Okulda? Evde? Ne yapmak istersin? Dünyayı nasıl görüyorsun? Gözlerini aç ve aklına gelen her şeyi yaz.
2. Beş yaşındayken sahip olduğunuz endişeleri veya olumsuz inançları hatırlıyor musunuz? Herhangi bir incinmiş duygu hatırlıyor musun? Hepsini yaz.
3. Adım 2'de yazdığınız tüm inançların yanına bu inançların gerçek nedenlerini yazın. Belki de ailen işte kötü bir gün geçiriyordu ve sana doğru olmayan bir şey söyledi. Belki de sevilmeyen bir çocukluk arkadaşı, sinirini senden çıkarmaya karar verdi. Tüm düşüncelerinizi günlüğünüze yazın.
4. Bu hafta sizi strese sokan bazı şeylerin bir listesini yapın. Bunlardan herhangi birinin sınırlı düşünme ile ilgisi var mı?

beş yaşındaki bilincin? En içteki düşüncelerinizi ve yansımalarınızı yazmak için zaman ayırın.

17. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Bütünlüğü Yaşıyorum İçimdeki Olasılıklar*

Nedir *olasılıkların toplamı* senin için anlamı? Bunu tüm sınırlamaların ötesine geçmek olarak düşünün. Zihninizin düşüncelerin ötesine geçmesine izin verin*Bu yapılamaz. Çalışmayacak. Yeterli zaman yok. Çok fazla engel var.*

Bu sınırlamaları ne sıklıkta ifade ettiğinizi düşünün: *Kadın olduğum için bunu yapamam. Çünkü ben bir erkeğim, bunu yapamam. Gereken şeye sahip değilim.*Sınırlamalara tutunursunuz çünkü onlar sizin için önemlidir. Ancak sınırlamalar, olasılıkların bütününü ifade etmenizi ve deneyimlemenizi engeller. her düşündüğünde*yapamam* kendinizi sınırlandırıyorsunuz. Bugün inandığınızın ötesine geçmeye istekli misiniz?

17. Gün Meditasyonunuz: Stressiz Bir Yaşam İçin Olumlamalar

hayat

(Ses indirmesinin 17. Günü)

Olumsuz, korkulu düşünce hayatınıza sadece daha fazla stres getirir. Nerede olursanız olun - aynanın önünde, arabada, masanızda - olumsuz düşünceler yüzeye çıkmaya başladığında söyleyebileceğiniz bazı olumlamalar şunlardır:

Tüm korku ve şüpheleri bırakıyorum ve hayat benim için basit ve kolay hale geliyor. Kendime stressiz bir dünya yaratıyorum.
Yavaşça nefes alıp veriyorum, her nefeste daha da rahatlıyorum. Ben yetenekli bir insanım ve önüme çıkan her şeyin üstesinden gelebilirim. Merkezliyim ve odaklandım ve her gün daha güvende hissediyorum. Nasıl hissettiğimi ifade etmek güvenlidir.
Her durumda sakin kalabilirim.

Gün içinde ortaya çıkan herhangi bir sorunla başa çıkmak için kendime güvenirim. Stresin sadece korku olduğunun farkındayım. Şimdi tüm korkuları serbest bırakıyorum.

GÜN 18

Refahınızı Almak

Mucizeler, para, refah ve bolluk için bir mıknatıs mısınız? Bugün kendinizi almaya açtığınızda nasıl olabileceğinizi öğreniyorsunuz.

Bu, kursa ilk başladığınızda günlüğünüze yazdığınız notlara geri dönüp bakmak için iyi bir zaman. Ne kadar öğrendiğini görüyor musun? Aynanın karşısında olumlamalarınızı söylerken ne kadar rahat olduğunuzu görebiliyor musunuz? Sen mucizeler için bir mıknatıssın! Aynı zamanda para, refah ve bolluk için bir mıknatıs olduğunuza inanıyor musunuz? Dünyada sadece onu deneyimlemenizi bekleyen çok fazla bolluk var. Harcayabileceğinizden çok daha fazla para var. Hayal edebileceğinden çok daha fazla mutluluk var. Tanıyabileceğinizden çok daha fazla insan var. Bunu tam olarak anlasaydın, ihtiyacın olan ve arzuladığın her şeye sahip olabileceğini anlardın.

İçimizdeki Güç, bize en güzel hayallerimizi ve muazzam bolluğu bir anda vermeye isteklidir. almaya açık mısınız? Eğer bir şey istiyorsanız, Evren "Düşüneceğim" demez. Kolayca yanıt verir ve gönderir. Ancak, almak için açık ve hazır olmalısınız.

Bazen insanların derslerime geldiklerinde kollarını göğüslerinde kavuşturarak oturduklarını fark ettim. Nasıl bir şeye izin verecekler? Evrenin fark etmesi ve tepki vermesi için kollarınızı genişçe açmak harika bir jest.

Sizi hemen bunu yapmaya davet ediyorum. Ayağa kalk, kollarını aç ve de ki:*Evrendeki tüm iyiliğe ve bolluğa açığım ve açığım.* şimdi

herkesin duyması için çatılardan bağırın!

Refah pek çok anlama gelebilir - para, aşk, başarı, rahatlık, güzellik, zaman, bilgi. Bolluğunuz hakkında konuşarak ve düşünerek refah yaratırsınız. Yokluğunuz hakkında konuşarak veya düşünerek refah yaratamazsınız. Eksikliğe konsantre olduğunuzda, yalnızca daha fazla eksiklik yaratır. Yoksulluk düşüncesi daha fazla yoksulluk getirir. Şükran düşüncesi daha fazla bolluk getirir.

Ayna çalışmanız, hayatınıza daha fazla refah getirmeye yardımcı olacak çok güçlü bir araçtır. Evrenin bolluğunun deneyimlerinizden akmasına izin verdiğinizde, arzu ettiğiniz her şeyi alabilirsiniz. Tek gereken pratik yapmak ve aynanız!

Ne verirsen sana geri döner. Her zaman. Sen hayattan alırsan, hayat senden alır. Bu kadar basit. Çalmadığınızı hissedebilirsiniz ama ofisten eve götürdüğünüz ataçları ve pulları sayıyor musunuz? Zaman çalan veya başkalarının saygısını çalan biri misiniz? Bütün bunlar Evrene şunu söylüyor: "Hayattaki iyiliği gerçekten hak etmiyorum. Onu gizlice sokmak, çalmak zorundayım."

Hayatınızdaki para ve refah akışını engelleyebilecek inançların farkında olun. Ardından, bu inançları değiştirmek ve yeni, bol düşünme yaratmak için ayna çalışmanızı kullanın. Para sorunlarınız varsa yapabileceğiniz en iyi şey refah düşüncesini geliştirmektir.

Uzun yıllardır kullandığım ve benim için iyi olan iki refah beyanı var. Onlar da senin için çalışacaklar. Onlar:*Gelirim sürekli artıyor* ve *Nereye dönsem zenginleşiyorum.*

Hayatına iyi bir şey girdiğinde, söyle *Evet!* ona. İyiyi almaya kendinizi açın. Söyle*Evet!* senin dünyana. Fırsatlar ve refah yüz kat artacak. Günde bir kez kollarınızı iki yana açarak ayakta durun ve sevinçle söyleyin:*Evrendeki tüm bolluğa açığım ve açığım. Teşekkürler hayat.* Hayat seni duyacak ve cevap verecek. Onaylayalım:*Hayat tüm ihtiyaçlarımı büyük bir bolluk içinde karşılıyor. hayata güveniyorum.*

18. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

1. Bugün ayna çalışmanız, refahınızı almaya odaklanacak. Kollarınızı uzatarak ayağa kalkın ve şunu söyleyin:*ben*

tüm iyiliğe açık ve alıcı.

2. Şimdi aynaya bakın ve tekrar söyleyin: *Her iyiliğe açığım ve açığım.* Kelimelerin kalbinden akmasına izin ver: *Her iyiliğe açığım ve açığım.*
3. Bu olumlamayı on kez daha tekrarlayın.
4. Nasıl hissettiğinize dikkat edin. Kendinizi özgür hissediyor musunuz? Bu alıştırmayı her sabah ayna çalışması kursunuzun sonuna kadar yapın. Refah bilincinizi arttırmanın harika bir yolu.

Güç İçinizde: Gün 18 Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Parayla ilgili inançlarınız nelerdir? Aynaya geri dön. Gözlerinin içine bak ve söyle:*Parayla ilgili en büyük korkum [korkunuzu doldurun].* Cevabınızı ve neden böyle hissettiğinizi yazın.
2. Çocukken para hakkında ne öğrendiniz? Ailenizde finans işleri nasıl halledilirdi? Şimdi parayı nasıl idare ediyorsun? Düşüncelerinizi yazın. Herhangi bir desen görüyor musun?
3. Şimdi kendinizi refah düşüncesine kaydırmak için biraz günlük kaydı yapın. Her zaman istediğin her şeye sahip olmanın nasıl bir şey olduğunu yaz. Onlar ne olurdu? O zaman hayatınız nasıl olurdu? Nereye seyahat edersin? Sen ne yapardın? Hisset. Tadını çıkar. yaratıcı olun ve*iyi eğlenceler.*

18. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Ben Evet Kişiyim*

Tüm yaşamla bir olduğumu biliyorum. Sonsuz Bilgelik tarafından kuşatıldım ve ona nüfuz ettim. Bu nedenle, beni her olumlu şekilde desteklemek için Evrene tamamen güveniyorum. İhtiyacım olabilecek her şey zaten burada beni bekliyor. Bu gezegende benim yiyebileceğimden daha fazla yiyecek var. Harcayabileceğimden çok daha fazla para var. daha çok insan var

Hiç görüşebilirdim. Yaşayabileceğimden daha fazla aşk var. Hayal edebileceğimden daha fazla mutluluk var. Bu dünya ihtiyacım olan ve arzuladığım her şeye sahip. Kullanmak ve sahip olmak tamamen bana ait.

Tek Sonsuz Akıl, Tek Sonsuz Zeka, her zaman şöyle der: *Evet* bana göre. Neye inanmayı, ne düşünmeyi ya da ne söylemeyi seçersem seçeyim, Evren her zaman*Evet.* Olumsuz düşünme veya olumsuz konularla zamanımı boşa harcamam. Kendime ve hayata en olumlu şekilde bakmayı seçiyorum. Diyorum*Evet!* fırsat ve refah için. Diyorum*Evet!* herkese iyi. Ben bir *Evet!* içinde yaşayan kişi *Evet!* dünya tarafından yanıtlanan bir *Evet!* Evren ve bunun böyle olmasına seviniyorum.

Evrensel Bilgelikle bir olduğum ve Evrensel Güç tarafından desteklendiğim için minnettarım.

18. Gün Meditasyonunuz: Refah Almak
(Ses indirmenin 18. Günü)

Para eksikliğiniz hakkında konuşarak veya düşünerek asla refah yaratamazsınız. Bu boşa düşünmektir ve size bolluk getiremez. Eksiklik üzerinde durmak sadece daha fazla eksiklik yaratır. Yoksulluk düşüncesi daha fazla yoksulluk getirir. Şükran düşüncesi bolluk getirir.

Refahı erişilemeyecek kadar uzak tutmayı garanti eden birkaç tutum ve olumlama vardır. Diğer insanlara sahip oldukları para miktarı için kızmak, sizinle kendi akışınız arasına bir duvar örer. Ve gibi olumsuz olumlamalar*Asla yeterli para yok* ve *Para girdiğinden daha hızlı gidiyor* daha kötü türden yoksulluk düşüncesini temsil eder. Evren, yalnızca kendiniz ve yaşam hakkında inandığınız şeylere yanıt verebilir. Para hakkında sahip olduğunuz olumsuz düşünceleri inceleyin ve sonra onları bırakmaya karar verin. Geçmişte size iyi hizmet etmediler ve gelecekte de size iyi hizmet etmeyecekler.

Eğlenmek için ara sıra bir piyango bileti satın alabilirsiniz, ancak piyangoyu kazanmaya ve sorunlarınızı çözeceğini düşünmeye çok fazla dikkat etmeyin. Bu kıtlık düşüncesidir ve kalıcı iyilik yaratmaz. Piyangoyu kazanmak nadiren birinin hayatında olumlu değişiklikler getirir. Aslında, çoğu piyango kazananı ilk iki yıl içinde neredeyse tüm kazançlarını kaybeder ve genellikle öncekinden daha kötü durumda olur. Eğer sen

piyangoyu kazanmanın tüm sorunlarınızı çözeceğini düşünün, büyük ölçüde yanılıyorsunuz çünkü bu bilincinizi değiştirmeyi içermiyor. Aslında, Evren'e söylüyorsunuz,*Bir tesadüf dışında hayatımda iyi olmayı hak etmiyorum.* Düşüncenizi, Evrenin bolluğunun deneyiminizden akmasına izin verecek şekilde değiştirirseniz, piyangonun size getirebileceğini düşündüğünüz her şeye sahip olabilirsiniz. Ve onları tutabileceksiniz, çünkü onlar bilinçli olarak sizin olacaklar.

Onaylayan, beyan eden, hak eden, ve *izin vermek* bir piyangoda kazanabileceğinizden çok daha büyük zenginlikleri çekmenin adımlarıdır. Bilincinizi parayla ilgili yeni fikirlere açın, o sizin olacaktır.

Hayatınıza daha fazla para ve refah getirmek istiyorsanız, bu olumlamaları hissederek tekrarlayın:

Ben para için bir mıknatısım. Her türlü refah bana çekilir. İş yerinde, çok takdir ediliyorum ve iyi bir şekilde telafi ediliyorum.

Sevgi dolu, bol, uyumlu bir evrende yaşıyorum ve minnettarım. Her yerde var olan sınırsız refaha açığım.

Çekim yasası hayatıma sadece iyiliği getirir. Yoksulluk düşüncesinden refah düşüncesine geçiyorum ve mali durumum bu değişimi yansıtıyor. İyilik bana her yerden ve herkesten gelir.

Hayatımdaki tüm iyilikler için minnettarlığımı ifade ediyorum. Her gün harika yeni sürprizler getiriyor.

Faturalarımı sevgiyle ödüyorum ve her çeki yazarken mutlu oluyorum. Bolluk içimde özgürce akıyor.

En iyisini hak ediyorum ve şimdi en iyisini kabul ediyorum.

Paraya karşı tüm direncimi bırakıyorum ve onun hayatıma neşeyle akmasına izin veriyorum. Benim iyiliğim her yerden ve herkesten gelir.

19. GÜN

Şükran Tutumunuzu Yaşamak

Bugün, tüm armağanları ve öğrendikleri için hayata teşekkür etmeye adanmıştır.
her gün minnettar bir tavırla nasıl yaşanır.

Refah ve minnettarlığın el ele gittiğini biliyor muydunuz? Evrensel Bilgelikle bir olduğum ve Evrensel Güç tarafından desteklendiğim için her zaman minnettarım. Evrenin minnettarlığı sevdiğini fark ettim. Ne kadar minnettar olursanız, o kadar çok güzellik alırsınız. Söylediğimde*şekerlemeler,* Sadece maddi şeyleri kastetmiyorum. Hayatı harika bir şekilde yaşanmaya değer kılan tüm insanları, yerleri ve deneyimleri kastediyorum.

Hayatınız sevgi, neşe, sağlık ve yaratıcılıkla dolduğunda ve yeşil ışıklar ve park yerleri aldığınızda ne kadar harika hissettiğinizi biliyor musunuz? Hayatımız böyle yaşanmak isteniyor. Şükredersek hayatımız böyle olabilir. Evren cömert, bol verendir ve takdir edilmeyi sever.

Bir arkadaşınıza hediye verdiğinizde nasıl hissettiğinizi düşünün. Kişi ona bakıp kaşlarını çatarsa veya "Bu benim tarzım değil" veya "Asla böyle bir şey kullanmam" derse, o kişiye bir daha hediye vermek için çok az arzunuz olacaktır. Ancak, arkadaşınızın gözleri sevinçle dans ediyorsa ve o memnun ve minnettarsa, o zaman hoşlanacağı bir şey gördüğünüzde, onu ona vermek isteyeceksiniz.

Bir süredir, her iltifatı ve her hediyeyi şu düşünceyle kabul ediyorum: *Bunu sevinçle, zevkle ve minnetle kabul ediyorum.* Evrenin bu ifadeyi sevdiğini öğrendim ve sürekli olarak en harika hediyeleri alıyorum!

Sabah uyandığınız andan itibaren şükredin. Güne "Teşekkür ederim, iyi bir gece uykusu için yatak" diyerek başlarsanız, bu andan itibaren şükredecek çok, çok şey düşünmek kolaydır. Yataktan kalktığımda, muhtemelen hayatımdaki 80 veya 100 farklı insan, yer, şey ve deneyim için minnettarlığımı ifade etmişimdir. Akşam, uyumadan hemen önce, gününüzü gözden geçirin ve tüm deneyimleriniz için, hatta zorlu olanlar için bile, kutsayın ve şükredin. Bir hata yaptığınızı veya en iyi olmayan bir karar verdiğinizi düşünüyorsanız, kendinizi affedin.

Öğrendiğiniz tüm dersler için, hatta acı verenler için bile minnettar olun. Onlar size verilmiş küçük hazinelerdir. Onlardan öğrendikçe, hayatın daha iyiye doğru değişecek. Karanlık tarafınızın bir kısmını gördüğünüzde sevinin. Bu, sizi engelleyen bir şeyi bırakmaya hazır olduğunuz anlamına gelir. O anda şunları söyleyebilirsiniz:

Bana bunu gösterdiğin için teşekkür ederim, böylece onu iyileştirebilir ve devam edebilirim.

Bugün ve her gün, hayatınızdaki tüm iyilikler için şükrederek olabildiğince çok an geçirin. Şu anda hayatınızda biraz iyilik varsa, artacaktır. Şimdi bol bir hayatınız varsa, artacaktır. Bu bir kazan-kazan durumudur. Sen mutlusun ve Evren mutlu. Bu minnettarlık tutumu bolluğunuzu artırır.

Bugün insanlarla etkileşim kurduğunuzda, onlara yaptıkları için ne kadar minnettar olduğunuzu söyleyin. Satış görevlilerine, garsonlara, posta çalışanlarına, işverenlere, çalışanlara, arkadaşlara, aileye ve tamamen yabancılara söyleyin. Haydi bu dünyayı minnettar ve müteşekkir bir verme ve alma dünyası haline getirmeye yardım edelim!

Onaylayalım: *Ben hayata sevinçle veririm ve hayat bana sevgiyle geri verir.*

19. Gün Ayna Çalışması Egzersizi

1. Sabah uyandığınızda ve gözlerinizi açtığınızda, kendinize şu olumlamaları söyleyin: *Günaydın, yatak. Bana verdiğiniz sıcaklık ve rahatlık için çok minnettarım. Sevgilim [İsim], bu mübarek bir gün. Herşey iyi.*
2. Yatağınızda dinlenmek için birkaç dakika daha ayırın ve minnettar olduğunuz her şeyi düşünün.

3. Kalkmaya hazır olduğunuzda banyo aynasına gidin. Gözlerinize tatlı ve derinden bakın. Minnettar olduğunuz birçok şeyi listeleyin. Onları onaylama olarak söyleyin:*Güzel gülümsememem için minnettarım. Bugün kendimi tamamen sağlıklı hissettiğim için minnettarım. Bugün gidecek bir işim olduğu için minnettarım. Bugün buluşacağım arkadaşlar için minnettarım.*

4. Bugün ne zaman bir aynanın yanından geçseniz, durun ve o an için minnettar olduğunuz bir şey için bir olumlama söyleyin.

Güç İçinizde: 19. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Minnettarlığınızı her gün besleyin: bir şükran günlüğü başlatın. Minnettar olduğunuz en az bir şey yazın. Minnettar olduğunuz her şeyi yazın. Minnettar olduğunuz her şey için ayna çalışmanızda kullanmak üzere bir onay yazın.

2. Minnettarlığın gücü hakkında ilham verici hikayeler okuyun. (Kitabım *Şükran: Bir Yaşam Tarzı* Tanıdığım en ilham verici 48 kişinin katkılarını içerir ve ayrıca hikayeleri şurada da bulabilirsiniz: *Minnettarlık Tavrı: 21 Hayat Dersi* Keith D. Harrell tarafından) Kendi deneyiminizden veya tanıdığınız birinin hayatından ilham verici bir şükran hikayesi yazın.

19. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Hediyeler Veririm ve Alırım nezaketle*

Varlığımın derinliklerinde sonsuz bir şükran kuyusu var. Şimdi bu minnettarlığın kalbimi, bedenimi, zihnimi, bilincimi, varlığımı doldurmasına izin veriyorum. Bu minnettarlık benden her yöne yayılıyor, dünyamdaki her şeye dokunuyor ve daha fazlası olarak bana geri dönüyor.

için minnettar ol. Ne kadar minnettar olursam, arzın sonsuz olduğunun o kadar farkındayım.

Takdir ve kabul, günün her anında mucizeler için güçlü mıknatıslar gibi davranır. İltifatlar refahın armağanlarıdır. Onları nezaketle kabul etmeyi öğrendim. Biri bana iltifat ederse gülümser ve "Teşekkür ederim" derim.

Bugün hayatın kutsal bir armağanı. Evrenin sunduğu refahın tam ölçüsünü almak için kollarımı ardına kadar açıyorum. Günün veya gecenin herhangi bir saatinde içeri girebilirim.

Evren beni mümkün olan her şekilde destekliyor. Sevgi dolu, bol, uyumlu bir Evrende yaşıyorum ve minnettarım. Ancak hayatta, Evrenin bana verdiği zamanlar vardır ama ben geri verme konusunda hiçbir şey yapacak durumda değilim. Geri ödememin hiçbir yolu olmadığı zamanlarda bana çok yardımcı olan birçok insanı düşünebiliyorum. Ancak daha sonra başkalarına yardım edebildim ve hayat böyle gidiyor. Şimdi burada olan bolluk ve şükranla rahatlıyor ve seviniyorum.

19. Gün Meditasyonunuz: Işık Geldi
(Ses indirmenin 19. günü)

Bu iki kişilik bir egzersizdir, bu nedenle bir arkadaşınızı veya aile üyenizi size katılması için davet edin.

Partnerinize bakacak şekilde oturun. Birbirinizin ellerini tutun ve birbirinizin gözlerinin içine bakın. Güzel, derin bir nefes alın ve sahip olabileceğiniz tüm korkuları serbest bırakın. Derin bir nefes daha alın, yargınızı bırakın ve bu kişiyle birlikte olmanıza izin verin.

Partnerinizde gördüğünüz şey sizin bir yansımanızdır, sizin içinizde olanın bir yansımasıdır. Hepimiz biriz. Aynı havayı soluyoruz. Aynı suyu içiyoruz. Yeryüzünün yemeklerini yiyoruz. Aynı istek ve ihtiyaçlara sahibiz. Hepimiz sağlıklı olmak istiyoruz. Hepimiz sevmek ve sevilmek isteriz. Hepimiz rahat ve huzurlu yaşamak istiyoruz. Ve gelişmek istiyoruz. Hepimiz hayatımızı dolu dolu yaşamak istiyoruz.

Partnerinize sevgiyle bakmanıza izin verin ve sevgiyi geri almaya istekli olun. Güvende olduğunuzu bilin. Partneriniz için mükemmel sağlığı onaylayın. Partnerinizin mutlu olması için sevgi dolu ilişkileri onaylayın.

her zaman sevgi dolu insanlarla çevrili. Eşinizin rahatça yaşayabilmesi için refahı onaylayın. Partneriniz için konfor ve güvenliği onaylayın. Verdiğiniz şeyin size katlanarak geri döndüğünü bilerek, eşiniz için her şeyin en iyisini onaylayın. Hak edilmiştir. Partnerinizin bunu kabul etmeye istekli olduğunu görün. Ve öyle.

GÜN 20

Çocuklara Ayna Çalışmasını Öğretmek

Çocuklar da hayatın stresleriyle karşı karşıyadır. Bugün küçüklerle ayna çalışması yapmayı öğreniyorsunuz ve mucizeleri izliyorsunuz.

olmak.

Bu kursun neredeyse sonuna geldiniz ve güzel gidiyorsunuz. Bağlılığınızı ve bağlılığınızı alkışlıyorum! Ayna çalışmanızı uyguladığınız her gün, kendinize sevgi armağanını veriyorsunuz. Ve ayna çalışmanızı her gün uyguladığınızda, uzun süredir taşıdığınız eski, olumsuz inançları bırakıyorsunuz. Bu olumsuz inançlar nereden geldi? Onları çocukken aldık. Bize söylenen her sözü özümsedik. Ebeveynlerimizin veya diğer yetişkinlerin hakkımızda olumsuz şeyler söylediğini ne kadar çok duyarsak, onlara o kadar çok inanırdık.

Büyürken sık sık birbirimize zalim ve incitici isimler takar, birbirimizi küçümserdik. Ama bunu neden yaptık? Böyle bir davranışı nereden öğrendik? Çoğumuza ebeveynlerimiz ya da öğretmenlerimiz aptal, aptal ya da tembel olduğumuzu, baş belası olduğumuzu ya da yeterince iyi olmadığımızı söyledi. Belki bu açıklamaları duyduğumuzda sinmiştik ama inanmıştık. Bu inançların ne kadar acıttığını ya da acımızın ve utancımızın ne kadar derinlere gömüleceğini çok az fark ettik.

Bu kursun daha zor derslerinden bazılarına, sizi engelleyen inançları ortaya çıkardığınız derslere bakın. Ayna çalışmanızı ve günlük tutmanızı yaptığınızda, bu inançların genellikle çocukluğunuzdaki geçmiş acılardan kaynaklandığını gördünüz mü?

Okulda kelime seçimlerimin hayatımı etkileyeceği öğretilmedi. Kimse bana düşüncelerimin yaratıcı olduğunu, kaderimi tam anlamıyla şekillendirebileceğini ya da sözlü olarak verdiğim şeylerin bana yaşam deneyimleri olarak geri döneceğini öğretmedi. Hiç kimse bana sevilmeye değer olduğumu ya da başıma iyi şeyler gelmesini hak ettiğimi öğretmedi. Kesinlikle kimse bana hayatın beni desteklemek için burada olduğunu öğretmedi.

Artık tüm bunları çocuklarımız için değiştirebiliriz. Onlar için yapabileceğimiz en önemli şeylerden biri, sevimli oldukları temel gerçeği onlara hatırlatmaktır. Ebeveynler olarak rolümüz mükemmel olmak, her şeyi doğru yapmak değil, sevgi dolu ve kibar olmaktır.

Bugünün çocukları, bizim onların yaşındayken yaptığımızdan çok daha fazla sorunla uğraşıyor. Sürekli olarak dünyanın kritik durumuyla ilgili haberlerle dolup taşıyorlar ve sürekli olarak karmaşık seçimler yapmak zorunda kalıyorlar. Çocukların bu zorluklarla nasıl başa çıktıkları, kendileri hakkında gerçekten nasıl hissettiklerinin doğrudan bir yansımasıdır. Çocuklar kendilerini ne kadar çok sever ve saygı duyarsa, hayatta doğru seçimleri yapmaları o kadar kolay olacaktır. Çocuklarımıza bir bağımsızlık ve güç duygusu ve günümüz dünyasında bir fark yaratabilecekleri bilgisini aşılamamız önemlidir. Her şeyden önce, onlara kim olduklarını sevmeyi ve ne olursa olsun yeterince iyi olduklarını bilmeyi öğretmek önemlidir.

Gençler bize bakıyor ve söylediğimiz her sözü dinliyor. Olumlu ifadelerin ve onaylamaların parlayan bir örneği olun. Onlara inanmaya başladığınızda, çocuklarınız da öyle olacak.

Kendinizi beslemeyi öğrendiğiniz gibi, hayatınızdaki çocukları da besleyin. Unutmayın: Hiç kimse “mükemmel” çocuğa veya “mükemmel” ebeveyne sahip değildir. Zaman zaman kötü seçimler yapmak zorundayız. Bu sadece öğrenmenin ve büyümenin bir parçası

süreç. Önemli olan çocuğunuzu koşulsuz sevmek ve en önemlisi sevmektir.*kendin* koşulsuz olarak. O zaman hem çocuklarınız hem de kendiniz için gerçekleşen mucizeleri izleyin.

Onaylayalım: *Olmak istediğim şey olabilirim. Yapmak istediğim şeyi yapabilirim. Tüm hayat beni destekliyor.*

Gününüz 20 Ayna Çalışması Egzersizi

1. Tatlı küçük bir kızın olumlamalarını yaptığı bir videoyu izlemenizi istiyorum. Adı “Jessica'nın 'Günlük Olumlaması'”dır ve şurada görebilirsiniz:**www.youtube.com/watch?v=qR3rK0kZFkg.**
2. Bu videoyu çocuğunuzla veya hayatınızdaki herhangi bir çocukla, hatta içinizdeki çocukla bile izleyin.
3. Çocuğunuzdan tıpkı Jessica'nın videoda yaptığı gibi kendi günlük olumlamalarını yapmasını isteyin. Çocuğa neyin mutlu olduğunu sorun ve bunu aynaya söylemesini isteyin.
4. Bu alıştırmaya kendi ayna çalışmanızı yaparak ve çocuğunuzu katılmaya davet ederek başlayabilirsiniz. Şunlar gibi basit olumlamalar söyleyin: *Seni seviyorum. Senin hakkındaki herşeyi seviyorum. ben harikayım! Ben güzelim! Havalı saçlarım var! Bir TV yıldızı gibi dans edebilirim!*
5. Sabahları sadece birkaç dakikalığına da olsa çocuğunuzla ayna çalışması yapmak için her gün bir zaman belirleyin.

Güç İçinizde: Gününüz 20 Günlük Tutma

Egzersiz yapmak

1. Bugünkü günlük tutma alıştırmasına kitabımdan alıntılanmış bir hikaye okuyarak başlayın. *Lulu'nun Maceraları.* ziyaret ederek ulaşabilirsiniz **www.louisehay.com/learning-mirror-work.**
2. Çizim kağıdını, renkli kalemleri, renkli keçeli kalemleri, boya kalemlerini ve yapıştırıcıyı hazırlayın ve Lulu'nun kitapta yaptığı gibi çocuğunuzdan gitmek için bir Sihirli Ayna çizmesini isteyin. Çocuğu aynayı süslemeye teşvik edin: etrafına güzel resimler yapıştırın, çerçeveye parıltı ve parıltı ekleyin, bir renk cümbüşü ile kaplayın.
3. Çocuğunuzla sırayla Sihirli Aynaya bakın ve kendiniz hakkında harika şeyler söyleyin.
4. Sizin ve çocuğunuzun söylediği olumlu ifadeleri yazın, böylece sabah ayna çalışmanızı birlikte yaptığınızda bunları tekrar edebilirsiniz.

20. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Açık iletişim kurarım Çocuklarım ile*

Özellikle ergenlik döneminde çocuklarla iletişim hatlarını açık tutmak hayati önem taşımaktadır. Sıklıkla çocuklara şöyle şeyler söylenir:*Bunu söyleme. Bunu yapma. Bunu hissetme. Böyle olma. Bunu ifade etme.*Tüm duydukları olduğunda *yapma, yapma, yapma,* iletişimi keserler.

Sonra çocuklar büyüyünce anne babalar "Çocuklarım beni hiç aramaz" diye yakınırlar. Neden aramazlar? Çünkü iletişim hatları kesildi, bu yüzden.

Çocuklarınıza "Üzülmekte sorun yok" ve "Bu konuda benimle konuşabilirsiniz" gibi olumlu ifadeler kullanarak açık olduğunuzda ve onları duygularını paylaşmaya teşvik ettiğinizde, iletişim hatları yeniden kurulacaktır.

20. Gün Meditasyonunuz: Çocuğu Karşılayın *(Ses indirmenin 20. günü)*

Bir elini kalbinin üzerine koy. Gözlerini kapat. Sadece kendinize izin vermeyin*görmek* içinizdeki çocuk değil, aynı zamanda *olmak* o çocuk. Birinden aşağıdaki paragrafı size okumasını isteyin. Ailenizin size şunları söylediğini işittiğinizi hayal edin:

Geldiğiniz için çok mutluyuz. Seni bekliyorduk. Ailemizin bir parçası olmanı çok istedik. Bizim için çok önemlisin. Aile sensiz aynı olmazdı. Seni seviyoruz. Seni tutmak istiyoruz. Olabileceğiniz her şey olmak için büyümenize yardımcı olmak istiyoruz. Bizim gibi olmak zorunda değilsin. Kendin olabilirsin. Eşsizliğinizi seviyoruz. Sen çok güzel. Çok parlaksın. Çok yaratıcısın. Sizi burada görmek bize büyük mutluluk veriyor. Ailemizi tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Mübarek olduğunuzu biliyoruz. Gelmekle bizi kutsadın. Seni seviyoruz. Biz seni gerçekten seviyorum.

Küçük çocuğunuzun bu sözleri sizin için doğru yapmasına izin verin. Her gün aynaya bakıp bu sözleri söyleyebileceğinizi unutmayın. Ailenizin size söylemesini istediğiniz her şeyi kendinize söyleyebilirsiniz. Küçük çocuğunuzun istendiğini ve sevildiğini hissetmeye ihtiyacı vardır. Bunu çocuğunuza verin.

Kaç yaşında olursanız olun, içinizdeki küçük çocuk ne kadar hasta veya korkmuş olursa olsun, onun istenmesi ve sevilmesi gerekir. İçinizdeki çocuğa "Seni istiyorum ve seni seviyorum" demeye devam edin. Bu senin için gerçek. Evren seni burada istiyor. Ve bu yüzden buradasın. Her zaman sevildin ve sonsuza kadar sevileceksin. Sonsuza kadar mutlu yaşayabilirsin. Ve öyle.

21. GÜN

Şimdi Kendini Sevmek

Ayna çalışmasıyla tıpkı kendiniz gibi mükemmel olduğunuzu keşfedersiniz.
ve kendini sevmenin her sorunu iyileştirebileceğini.

Tebrikler, sevgililer! Bu, 21 günlük ayna çalışma serüveninizin son günü. Sizi hayatınızın en büyük hazinelerinden birini, kendinizi sevme armağanını keşfetmeye yaklaştırdı.

Bu kolay bir yolculuk değildi, biliyorum. Yol boyunca birkaç tümsek ve tökezleyen engeller vardı, ama sen buna takılıp kaldın. Seninle çok gurur duyuyorum!

Bu yolculuk boyunca, ayna çalışmanızı kendi iç konuşmanızı incelemenize, iç eleştirmeninizi susturmanıza, sizi incitenleri affetmenize, geçmiş korkularınızı bırakmanıza ve eski inançları ve olumsuz düşünce kalıplarını serbest bırakmanıza yardımcı olması için kullandınız. Bunu yaparken, içinizde bir hazine deposu açtınız. Sizden dileğim, her sorunu iyileştiren bir şey olduğunu her zaman hatırlamanızdır.*kendini sev.* Kendinizi her gün daha çok sevmeye başladığınızda, hayatınızın nasıl daha iyi hale geleceği şaşırtıcı. Daha iyi hissedeceksin. İstediğiniz işi alacaksınız. İhtiyacınız olan paraya sahip olacaksınız. İlişkileriniz gelişecek, olumsuz olanlar çözülecek ve yenileri ortaya çıkacak.

Bu kursu tamamlamış olmanıza rağmen, ayna çalışmanız daha yeni başladı. Her gün uygulamanız gereken bir şey. Yolculuğa devam ederken büyük olasılıkla daha fazla çarpma ve hatta birkaç sapma ile karşılaşacaksınız. Ama hazır olacaksın. Kendinizi toplayabilecek, aynanıza bakabilecek ve sevilmeye değer olduğunuzu kendinize hatırlatabileceksiniz. Sen

olduğun gibi mükemmel. Hayattaki tüm güzellikleri hak ediyorsun. Sen mucizeler için bir mıknatıssın.

Aynanızı yanınızda taşıyın. Size bakan güzel kişiye, bu kişiyi tüm kalbinizle sevdiğinizi hatırlatmaya devam edin. Onaylayalım:*Kendime ve tanıştığım herkese sevgimi ifade ettiğimde, o sevgi bana geri dönüyor!*

Benim .. De son söz, Şimdi kendinizi sevmenin 12 yolunun bir listesini bırakacağım. Son üç hafta boyunca yaptığınız iyi işlerin hatırlatıcıları olarak hizmet etmelerine izin verin. Ve unutmayın: Seni seviyorum!

21. Gün Ayna Oyunu Egzersiziniz

1. Aynaya gidin ve size bakan güzel kişiye bakın. Kollarınızı kaldırın ve bu kursu bitirdiğiniz için kendinize büyük bir tezahürat yapın. Şu olumlamaları söyleyin:*Seni seviyorum sevgilim. Seni gerçekten seviyorum. Sen yaptın! Bu kursu tamamladınız. Ben seninle gurur duyuyorum. Aklına koyduğun her şeyi yapabilirsin.*
2. Yaptığınız tüm işler için minnettarlığınızı ifade etmek için zaman ayırın. Şu olumlamaları söyleyin:*Orada takıldığın için teşekkürler. Yeni bir şeyler öğrenmeye açık olduğunuz için teşekkür ederiz. Seni gerçekten seviyorum.*
3. Ayna oyununa devam etmek için bir taahhütte bulunun. Söyle:*Yarın görüşürüz güzelim. Değiştirmek istediğim diğer alanları tartışacağız. Seni seviyorum. Sevilmeye değersin. Sadece en iyisini hak ediyorsun.*

Güç İçinizde: 21. Gün Günlüğünüz

Egzersiz yapmak

1. Derginizi kursun başından itibaren gözden geçirin. Her dersi gözden geçirin ve tüm çalışmalar için kendinizi tebrik edin

yaptın.

2. En çok ilerlediğiniz alanları yazın. Daha fazla çalışabileceğiniz sorunlu alanlardan bazılarını yazın.

3. Geri dönün ve aynanızdan daha fazla rehberliğe ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz dersleri tekrarlayın.

4. Dilerseniz bu kursla ilgili yorumlarınızı Facebook sayfamda paylaşın, **www.facebook.com/louiselhay.**

5. Şimdi git ve içindeki çocukla oyna!

21. Gün İçin Kalbinizin Düşüncesi: *Hepimiz Bir Parçayız uyumlu bütün*

Unutmayın: dünyanın her yerinde bu dünyayı daha iyi bir hale getirmek için çalışan insanlardan oluşan bir topluluğun parçasısınız. Bu zamanda bir araya geldik çünkü birbirimizden öğrenmemiz gereken bir şey var. Bu deneyimden faydalanabilmemiz ve gelişebilmemiz için kendimizi sevmeye çalışmak bizim için güvenlidir. İlişkilerimizde ve hayatımızın her alanında uyum yaratmak için birlikte çalışmayı seçiyoruz.

İlahi doğru eylem günün her anında bize rehberlik ediyor. Doğru zamanda doğru kelimeleri söyleriz ve her zaman doğru hareket tarzını izleriz. Her insan uyumlu bütünün bir parçasıdır.

Birlikte sevinçle çalışırken, birbirimizi tatmin edici ve üretken şekillerde destekleyip teşvik ederken, enerjilerin ilahi bir karışımı vardır. Sağlıklı, mutlu, sevgi dolu, neşeli, saygılı, destekleyici, kendimizle ve birbirimizle barış içindeyiz. Öyle olsun ve öyle olsun.

21. Gün Meditasyonunuz: Güvenli Bir Dünya *(Ses indirmenin 21. Günü)*

Geçtiğimiz 21 gün içerisinde birçok şeye değindik. Olumlu ve olumsuz şeylerden bahsettik. Korkular ve hayal kırıklıkları hakkında konuştuk. Birçoğumuz hala kendimize bakma konusunda kendimize güvenmiyoruz ve kendimizi kaybolmuş ve yalnız hissediyoruz. Yine de bir süredir kendimiz üzerinde çalışıyoruz ve fark ettik ki,

hayatlar değişiyor. Geçmişteki birçok sorun artık sorun değil. Bir gecede değişmez, ancak ısrarcı ve tutarlı olursak, olumlu şeyler *yapmak* olmak. Öyleyse sahip olduğumuz enerjiyi ve sahip olduğumuz sevgiyi diğer insanlarla paylaşalım. Bilin ki, kalbimizden verdiğimiz gibi başka kalplerden de alıyoruz.

Kalplerimizi açalım ki herkesi sevgi, destek ve şefkatle kabul edelim. O sevgiyi sokakta, evi olmayan, gidecek yeri olmayan insanlara taşıyalım. Kızgın, korkmuş veya acı çekenlerle sevgimizi paylaşalım. Gezegeni terk etme sürecinde olan ve zaten terk eden insanlara sevgi gönderelim.

Kabul etseler de etmeseler de sevgimizi herkesle paylaşalım. Tüm gezegeni kalbimizde tutalım: hayvanlar, bitkiler ve tüm insanlar. Kızdığımız ya da sinirlendiğimiz insanlar. İşleri bizim yolumuzda yapmayanlar. Ve sözde kötülüğü ifade edenler - onları da kalplerimize alalım, böylece bir güvenlik duygusundan gerçekte kim olduklarını anlamaya başlayabilirler.

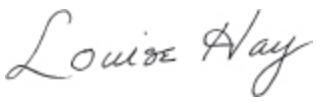
Gezegenin her yerinde barışın yayıldığını görün. Şu anda o barışa katkıda bulunduğunuzu bilin. Yardım etmek için olumlu bir şey yapma yeteneğine sahip olduğunuz için sevinin. Ne kadar harika olduğunuzu kabul edin. Bil ki bu senin için gerçek. Ve öyle.

SONSÖZ

Hayatımda benim için çok değerli olan ayna çalışması pratiğini sizlerle paylaşabildiğim için çok mutluyum sevgili okuyucu. Umuyorum ki siz de ayna çalışmasını pozitif büyüme ve öz bakım için bir araç olarak değerli bulacaksınız.

Kapanışta, kendinizi şimdi ve her zaman sevebileceğiniz 12 yol ile sizi baş başa bırakmak istiyorum. Son üç hafta boyunca öğrendiklerinizi hatırlatmalarına izin verin ve size neşeli ve tatmin edici bir yaşam için sürekli destek sağlayın.

Ve her zaman hatırla: Seni seviyorum!



Kendinizi Şimdi ve Her Zaman Sevmenin 12 Yolu

1. Tüm Eleştirileri Durdurun.

Eleştiri hiçbir şeyi değiştirmez. Kendinizi eleştirmeyi reddedin. Kendinizi tam olarak olduğunuz gibi kabul edin. Herkes değişir. Kendinizi eleştirdiğinizde, değişiklikleriniz olumsuzdur. Kendinizi onayladığınızda, değişiklikleriniz olumlu olur.

2. Kendinizi Affedin.

Geçmişi bırak. O zamanlar sahip olduğunuz anlayış, farkındalık ve bilgiyle elinizden gelenin en iyisini yaptınız. Şimdi büyüyor ve değişiyorsunuz ve hayatı farklı yaşayacaksınız.

3. Kendinizi Korkutmayın.

Düşüncelerinizle kendinizi korkutmayı bırakın. Bu yaşamak için korkunç bir yol. Size zevk veren bir zihinsel görüntü bulun ve korkutucu bir düşünceyi hemen hoş bir düşünceye dönüştürün.

4. Nazik, Nazik ve Sabırlı Olun.

Kendinize karşı nazik olun. Kendine nazik ol. Yeni düşünme yolları öğrenirken kendinize karşı sabırlı olun. Kendine gerçekten sevdiğin birine davrandığın gibi davran.

5. Zihninize İyi Bakın.

Kendinden nefret etmek, kendi düşüncelerinden nefret etmektir. için kendinden nefret etme

sahip düşünceler. Düşünceleri nazikçe daha yaşamı onaylayanlarla değiştirin.

6. Kendinizi övün.

Eleştiri, içsel ruhunuzu parçalar. Övgü onu geliştirir. Kendinizi olabildiğince övün. Kendinize her küçük şeyle ne kadar iyi yaptığınızı söyleyin.

7. Kendinizi Destekleyin.

Kendinizi desteklemenin yollarını bulun. Arkadaşlarınıza ulaşın ve size yardım etmelerine izin verin. İhtiyacın olduğunda yardım istemek güçlü olmaktır.

8. Negatiflerinize Sevgi Dolu Olun.

Onları bir ihtiyacı karşılamak için yarattığınızı kabul edin. Şimdi bu ihtiyaçları karşılamanın yeni, olumlu yollarını buluyorsunuz. Eski, olumsuz kalıpları sevgiyle bırakın.

9. Vücudunuza İyi Bakın.

Beslenme hakkında bilgi edinin. Vücudunuzun optimum enerji ve canlılığa sahip olması için ne tür bir yakıta ihtiyacı var? Egzersiz hakkında bilgi edinin. Ne tür egzersizlerden hoşlanırsınız? Yaşadığınız tapınağa değer verin ve saygı gösterin.

10. Eğlenin!

Çocukken size neşe veren şeyleri hatırlayın ve şimdi onları hayatınıza dahil edin. Yaptığınız her şeyle eğlenmenin bir yolunu bulun. Bırakın yaşama sevincinizi ifade edin. Gülümsemek. Gülmek. Sevinin ve Evren sizinle sevinir!

11. Kendinizi Sevin. . . Şimdi yap.

İyileşmeyi, kilo vermeyi, yeni bir iş bulmayı veya yeni bir ilişki bulmayı beklemeyin. Şimdi kendinizi sevmeye başlayın ve elinizden gelenin en iyisini yapın.

12. Ayna Çalışmanızı Yapın.

Sık sık gözlerinin içine bak. Kendiniz için sahip olduğunuz artan sevgi duygusunu ifade edin. Aynaya bakarken kendinizi affedin. Aynaya bakarken ebeveynlerinizle konuşun. Onları da bağışla. En azından bir kere.

YAZAR HAKKINDA

Louise Samanı 1984 yılında en çok satan kitabının yayınlanmasından bu yana milyonlara ilham veren bir metafizik öğretmeni ve öğretim görevlisidir. *Hayatını iyileştirebilirsin,* dünya çapında 40 milyondan fazla kopya sattı. Olumlu bir değişim meydana getirmek için olumlamaların gücünü göstermesiyle tanınan Louise, en çok satanlar da dahil olmak üzere yetişkinler ve çocuklar için 30'dan fazla kitabın yazarıdır.*Güç İçinizde* ve *Vücudunuzu İyileştirin.*
En son kitabı, *Hayat Seni Seviyor,* ve *Hayat Seni Seviyor Kartları,* Her ikisi de Robert Holden ile birlikte yazılmıştır, Louise'in imza onaylamalarının daha derin anlamını ve pratik uygulamalarını keşfeder. Louise, kitaplarına ek olarak, sağlıklı, neşeli ve doyurucu bir yaşam sürmek için çok sayıda CD ve DVD programı, kart destesi, çevrimiçi kurs ve diğer kaynaklar üretti.

Hay House İlgili İlgi Alanları

HAYATINIZI İYİLEŞTİREBİLİRSİNİZ, film, başrolde Louise Hay & Friends
(1-DVD programı ve genişletilmiş 2-DVD seti olarak mevcuttur)
Fragmanı şuradan izleyin:
www.LouiseHayMovie.com

SHIFT, film,
başrolde Dr. Wayne W. Dyer (1-DVD programı ve genişletilmiş 2-DVD seti olarak mevcuttur)
Fragmanı şuradan izleyin:
www.DyerMovie.com

CEVAP BASİT. . . KENDİNİ SEV,
RUHUNU YAŞA!, Sonia Choquette tarafından

ŞİMDİ NET GÖRÜYORUM, Wayne W. Dyer tarafından

HAYAT SENİ SEVİYOR: Hayatını İyileştirecek 7 Manevi Uygulama,
Louise Hay ve Robert Holden tarafından

ŞİMDİ MUCİZELER: Daha Az Stres, Daha Fazla Akış ve Gerçek Amacınızı Bulmak için 108 Yaşamı Değiştiren Araçlar, tarafından Gabrielle Bernstein

OLAĞANÜSTÜ BİR HAYAT YARATABİLİRSİNİZ,
Louise Hay ve Cheryl Richardson tarafından

Yukarıdakilerin tümü yerel kitapçınızda mevcuttur,
veya Hay House ile iletişime geçilerek sipariş edilebilir (bir sonraki sayfaya bakın).

Umarız bu Hay House kitabını beğenmişsinizdir. Hay House kitapları ve ürünleri hakkında ek bilgiler içeren çevrimiçi kataloğumuzu almak veya Hay Foundation hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz,

lütfen iletişime geçin:

Hay House, Inc., Posta Kutusu 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 veya (800) 654-5126
(760) 431-6948 (faks) veya (800) 650-5115 (faks)
www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan:
Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015
Telefon: 612-9669-4299 • *Faks:* 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au

Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan:
Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londra W11 3JQ
Telefon: 44-20-3675-2450 • *Faks:* 44-20-3675-2451 • www.hayhouse.co.uk

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlayan ve dağıtan:
Hay House SA (Pty), Ltd., PO Box 990, Witkoppen 2068
info@hayhouse.co.za • www.hayhouse.co.za

Hindistan'da yayınlandı: Hay House Publishers India,
Muskaan Complex, Plot No. 3, B-2, Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070
Telefon: 91-11-4176-1620 • *Faks:* 91-11-4176-1630 • www.hayhouse.com.tr

Kanada'da dağıtılan:
Yağmur Kıyısı Kitapları, 2440 Viking Yolu, Richmond, BC V6V 1N2
Telefon: 1-800-663-5714 • *Faks:* 1-800-565-3770 • www.raincoast.com

Ruhunuzu Tatile Çıkarın

Ziyaret etmek www.HealYourLife.com® yeniden gruplanmak, şarj olmak ve kendi ihtişamınızla yeniden bağlantı kurmak için. Bloglar, zihin-beden-ruh haberleri ve yaşam-Louise Hay ve arkadaşlarından değişen bilgelik.

Ziyaret etmek www.HealYourLife.com bugün!

Loving Yourself with MIRROR WORK

Louise Hay discovered that positive affirmations work best when you look into your own eyes in a mirror and repeat the affirmations often. This technique is what she has coined "Mirror Work," and she has used it to heal herself from a traumatic childhood, low self-esteem, and even cancer.

Robert Holden, Ph.D.—best-selling author, business coach, and Director of the Happiness Project and Success Intelligence—has worked closely with Louise Hay, learning her mirror-work technique. He's sharing several mirror-work exercises in his free video series to help you learn the gifts that come from loving yourself.

You will learn to:

- Live the life that reflects the truth of who you really are
- Achieve self-knowledge and self-acceptance
- Recognize your heart's desire
- Gain confidence to listen to and follow your inner guidance
- Cultivate your soul gifts
- Make it easier for others to love you
- Have less drama and fewer conflicts

When you learn mirror work, you will become so much more aware of the words you say and the things you do. You will also learn to take care of yourself on a deeper level than you've done before.

– Louise Hay

Register now for the Mirror Work free video series today at **www.louisehay.com/lovingyourself**

Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's dollar deals, free downloads, special offers, affirmation cards, giveaways, contests, and more!

Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from ***Hay House Present Moments***.

Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within ***Heal Your Life***.

Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from ***Your Writing Life***.

Sign Up Now!

Get inspired, educate yourself, get a complimentary gift, and share the wisdom!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Visit www.hayhouse.com to sign up today!

HAY HOUSE

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com ♥

you can
HEAL YOUR LIFE

make your soul smile

Visit HealYourLife.com daily and meet the world's best-selling Hay House authors; leading intuitive, health, and success experts; inspirational writers; and like-minded friends who will share their insights, experiences, personal stories, and wisdom.

- DAILY AFFIRMATIONS
- UPLIFTING ARTICLES
- VIDEO AND AUDIO LESSONS
- GUIDED MEDITATIONS
- FREE ORACLE CARD READINGS

FEEL THE LOVE...

Join our community on Facebook.com/HealYourLife

www.HealYourLife.com®

Ücretsiz e-Bültenler

Hay House'dan, Ultimate İlham Kaynağı

Hay House'un dolar fırsatlarını, ücretsiz indirmelerini, özel tekliflerini, onay kartlarını, eşantiyonlarını ilk öğrenen siz olun, yarışmalar ve daha fazlası!

- En son sürümlerimizden ve videolarımızdan özel alıntılar alın ***Hay House Şimdiki Anlar.***
- İçindeki videolar ve güçlendirici alıntılarla birlikte canlandırıcı kişisel hikayelerin, nasıl yapılır makalelerinin ve iyileştirici tavsiyelerin keyfini çıkarın ***Hayatını İyileştir.***
- Anlatacak canlandırıcı bir hikayeniz ve yazma tutkunuz mu var? İçeriden ipuçlarıyla yazma becerilerinizi geliştirin ***Yazma Hayatınız.***

Kaydol
Şimdi!

İlham alın, eğitin kendiniz, ücretsiz bir hediye alın ve bilgeliği paylaşın!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Ziyaret etmek www.hayhouse.combugün kaydolmak için

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com